

金警季刊

Vol. **35**

發行單位 金門縣警察局
地 址 金門縣金城鎮金山路15號
封面照片 105年警察節慶祝大會(縣長
與績優民力)合照
內頁照片 105年警察節慶祝大會(議長
頒贈督察長警察獎章)合照
發行人 林漢堂
副發行人 吳明彥
總編輯 張慈慧
副總編輯 黃書星
審查委員 翁宗堯
黃維章
林興財
李華欣
林要治
編輯委員 李益杰
林中書
楊智銘
盧志榮
蔡志慶
出版日期 中華民國105年7月
統一編號 2009200300
電子信箱 helmutlai@mail.kpb.gov.tw
聯絡電話 082-324372
傳真電話 082-312037
金門縣警察局全球資訊網址
<http://www.kpb.gov.tw>
印刷設計 台苑彩色印製有限公司



特別報導

- 02 歡慶警察節
- 05 105年警察節登山健行及電影欣賞活動花絮
- 07 響應「快樂捐血，愛在金門」活動
- 08 金門地區各界祝賀警察節
- 10 金城所李財利獲選全國績優警察勤務區

治安最前線

- 12 金酒公司創新猷 警局打假護根基
- 14 毒梟豬寮煉毒 刑大突擊擒獲
- 16 湖警破獲汽機車及功德箱連環盜

交通建樹與反詐騙宣導

- 17 105年軍民聯合防空演習圓滿順利
- 20 105年金門迎城隍巡安遶境活動安維工作
- 25 交通安全你我他
- 27 年長者之交通安全

專論文章

- 29 民眾質疑警察選擇性執法
- 31 六三禁菸節的啟示



警馨情

- 34 感恩！感謝！
- 37 為民服務感覺真好
- 38 上吊輕生 湖警及時搶救
- 39 服藥跳樓輕生 湖警奮勇搶救
- 40 婦人採竹筍 警方迅速找回

警政櫥窗

- 41 全國反詐騙日 警獅街頭宣導
- 42 多益詐騙新手法 學生族群慎提防

醫療保健資訊

- 43 4個徵兆透露，你的健走沒效
- 45 親愛的，你吃太多蛋白質了！

心情隨筆

- 47 警大653同學會
- 51 心中有法，腳下蓮花
- 52 生活簡單過
- 55 我的拍片初體驗-微電影「拿著菜刀也中槍」側寫



▲縣長頒發加菜金

歡慶警察節

■人事室科員／謝佳靜

欣逢105年第38屆警察節，警察局為迎接這個屬於全國警察同仁的節日，特於105年6月15日警察節當天在盈春閣餐廳舉行慶祝大會暨餐會，陳縣長親臨主持，洪議長及各界首長等貴賓到場祝賀，並對全體警察同仁終年為維護社會治安所付出之努力、辛勞與貢獻，表達嘉勉與感謝，肯定員警依法行政、勇於執法及具備同理心的表現，並期許全體警察同仁持續在工作上努力，使金門維持良好的治安環境，讓民眾更幸福。

慶祝大會中計頒發機關模範警察-金城分局隊長林練雄；全國績優警察勤務區佐警-金城分局警員李財利；資深績優滿（30年、20年、10年）警察獎章-局本部督察長馬新民、金城分局巡佐陳朝霖等2人滿30年；金城分局副分局長曾有慶、警務員莊志勝、巡佐黃國榮、警員甘明昌、周金平、金湖分局主任呂世注、警務員林志仁、偵查佐陳俊傑、警員陳宗慶、洪銘濠、黃裕翔、陳英豪、林瑞章、黃家傑、交通隊警員陳俊鵬、局本部人事室警員陳

俊男、後勤科警員蔡志鴻等人滿20年；局本部秘書科辦事員翁巧明1人滿10人，共計21人獲頒資深績優警察獎章；績優警察人員-局本部保安科科長黃世雄、秘書科秘書賴俊宏、督察科警務員蔡宇忠、保安科巡官楊志雄、防治科警員莊鎮林、人事室約僱許美玉、金城分局偵查佐呂俊翰、蕭豐明、警員董奕晨、金湖分局偵查佐張睿豪、警員王志孝、交通隊警員李根漢等計12人；績優義勇警察人員副分隊長李立才、隊員蕭志宏、洪岱延、陳文傑、黃志明等計5人；績優民防人員幹事李海瑞、隊員周偉義、張建南、楊勝利、張榮德等計5人；績優義勇交通警察人員副分隊長張延騰、隊員李鴻基等計2人；績優志工隊長沈素英等計1人；另陳縣長頒贈警局全體同

仁警察節禮券、洪議長表揚金城分局警員聞聖秋好人好事及副議長兼警友會理事長謝東龍致贈警局全體同仁休閒襯衫與加菜金，讓全體同仁備感溫馨。

主持人陳縣長除對全體警察同仁表達祝賀外，並向法院檢，憲調、海巡等情治單位及義警、義交、民防，社區守望相助隊等民力表達感謝，期許持續共同努力，以創造本縣優質的生活環境，也希望在越來越嚴峻之治安工作挑戰下，能夠持之以恆，不斷精進，謀求突破、改善，兼顧「法理情」的執行技巧，以全力做好治安維護、交通執法及為民服務工作，讓民眾感受到安全、貼心及滿意。

本局林局長也向所有警察同仁表達祝賀之意，感謝大家在過去一年裡均能堅守



▲縣長頒發績優民力



▲主任秘書與來賓帶動唱



▲局長與主持人高歌一曲

崗位、善盡職責，全心投入治安維護與交通順暢上，並希望同仁們主動加強為民服務，促進警民合作關係，做好政府與民眾間的橋梁，共同維護我們金門縣警察局的形象，同時也對各位貴賓平日對於本局的愛護與支持，並在百忙當中撥冗與會，特別表示由衷的感謝。

會後舉行餐敘聯誼，除了準備美食慰勞員警外，並由現場員警與來賓高歌同樂，不同以往較為靜態的活動，實在是一個非常溫馨且讓同仁有感的警察節慶祝活動，有助於增進彼此情誼、激勵同仁士氣及凝聚向心力，在大家熱情參與下，慶祝大會圓滿結束。



▲議長頒發30年警察獎章

105年警察節登山健行及 電影欣賞活動花絮



■督察科股長／楊智銘

為慶祝警察節，本局今年秉持「警察節不是警察勞動節」的理念，以「勞（四聲）警，不勞（二聲）警」為原則，由督察科規劃登山健行及電影欣賞2項活動，以紓解同仁壓力，活動獲得熱烈的迴響。

本次的警察節登山健行活動，考量同仁勤、業務繁忙，特別分為6月1、2、5、7日等4梯次辦理，好讓同仁可以安排適當時間參加。活動地點為太武山，但因連日高溫，6月1、2、7日下午梯次改於中山林辦理。中山林梯次規劃的路線從自行車故事館旁的自行車道開始，沿一般自行車道健

行，繞園區1圈返回原點，全程約4.2公里，1小時內可以輕鬆走完，活動期間太陽雖仍毒辣，但在中山林茂密林木的遮掩之下，倒也不覺炎熱，有些平時有長跑習慣的同仁，更是忍不住腳癢，不知不覺的就跑了2圈，還覺得不過癮。6月5日上午太武山梯次，因為適逢假日，許多同仁攜家帶眷，熱情參與，參加人員由太武公墓側登山口走至海印寺，由於太武山生態環境良好，沿途的樹上掛滿吊絲蟲，許多小朋友嚇得花容失色，甚至兩眼含淚，可愛的模樣，引來許多的笑聲。



另外考量警察的工作壓力較大，本局特別規劃電影欣賞活動讓同仁紓壓，因為考量同仁難有統一的時段欣賞電影，所以採發給同仁電影券的方式，鼓勵同仁撥空看場電影。不少警察同仁表示，金門過去長期沒有電影院，無法到電影院享受好的影音效果，現在終有了這麼好的電影院，一定要用行動來支持。

警察的工作壓力大，作息不正常，同仁身心的負擔大於常人，辦理上述2項活動除讓同仁紓壓外，更重要的是提醒同仁，平時就要好好的照顧自己的健康，惟有保持身體健康，才能為家庭、為治安來打拼。

響應

快樂捐血，愛在金門活動

■督察科股長／楊智銘

金門縣政府及台北捐血中心共同舉辦的「快樂捐血，愛在金門」在6月21日至23日舉行。場次分別為，6月21日12:30~20:30在金門大學多功能大樓3樓活動中心；6月22日08:30~16:30在金沙鎮公所3樓會議室；6月22日08:30~16:30在金湖鎮公所3樓會議室；6月23日08:30~16:30在金城鎮公所7樓展演廳。縣長陳福海號召縣民參與，本局亦不落人後，包括局長林漢堂在內，有近70人挽袖捐血。

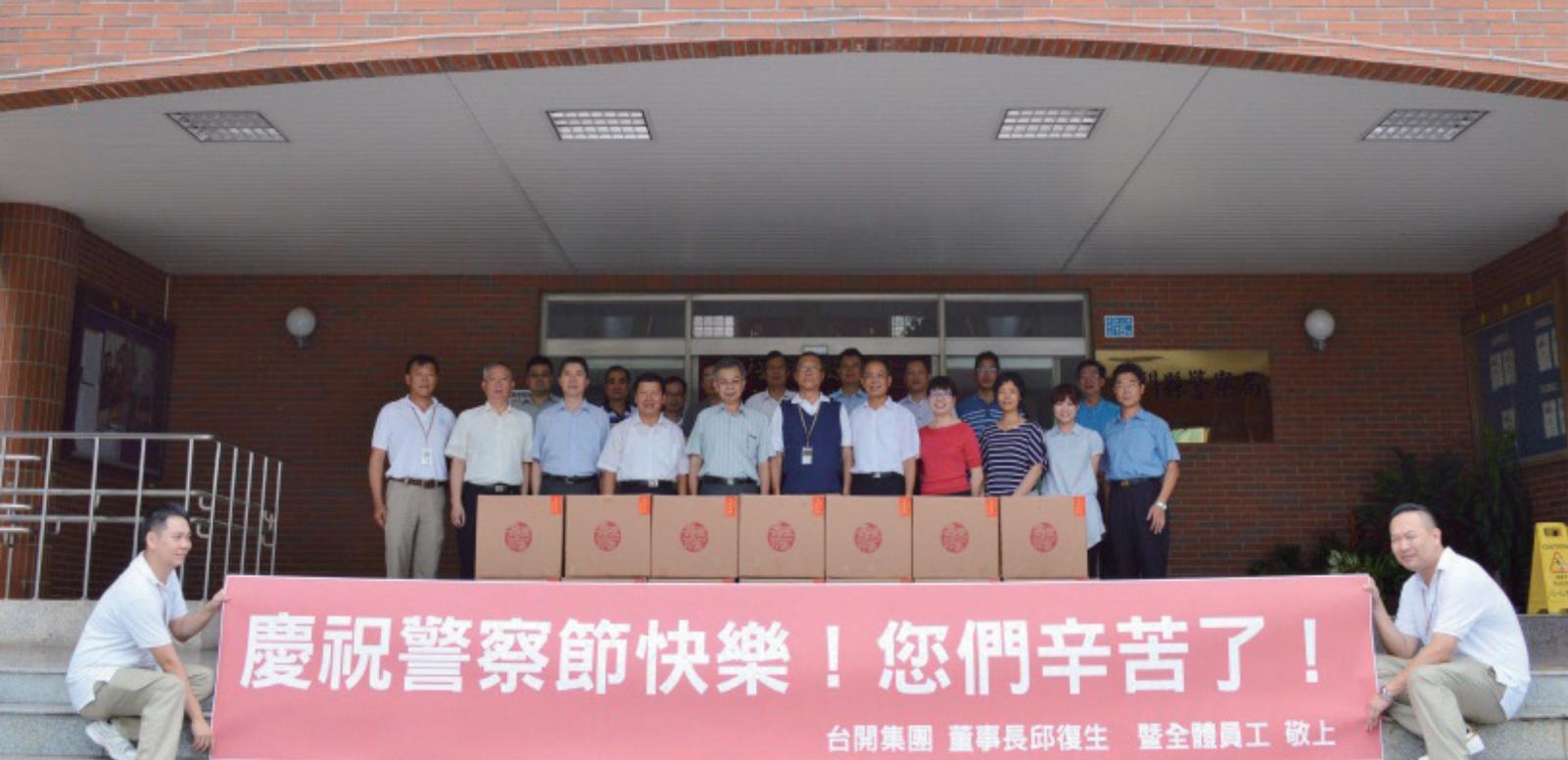
金門地區原設有捐血站，後因駐軍人數一再減少，捐血人數銳減，因此在10年前撤離金門，改以每二年一次派員來金辦理捐血活動，但許多鄉親都認為此措施無法滿足金門的健康醫療需求，期盼能有固定的捐血車。縣長陳福海特地在接見台北捐血中心人員時反映鄉親的意見，捐血中心表示若是六月和九月的兩次捐血活動反應熱烈，也不排除金門能有長駐的「金門幸福號」捐血車的可能。為此縣長多次號召鄉親及鼓勵縣府員工踴躍捐血，並於6月21日親至金門大學捐血，作為表率。

本局有許多同仁原本即有捐血習慣，自從金門捐血站撤離後，即苦無捐血管道，在獲知此次活動訊息後，紛紛表示捐血意願，對此本局局長林漢堂亦表示支持與鼓勵，並於6月22日與多位本局同仁前往金湖鎮公所捐血，3天累計下來有近70位同仁前往捐血，展現鐵漢柔情熱血的一面。

捐血其實好處多多，可順便量血壓、測血紅素、捐血中心並會針對血液進行檢查，有健康檢查的附帶效果，另外捐血亦有抗老化的效果，更重要的是您的一袋血，可能救人一條命，如此有義意的事，怎能不參與呢？



▼台灣土地開發公司致贈清涼大西瓜



金門地區各界祝賀

警察節

■秘書科股長／蔡志慶

適逢第38屆警察節，金門縣議會副議長兼本局警友會理事長謝東龍、縣議員蔡春生、石永城、聖祖企業董事長兼義勇警察大隊大隊長葉錦湖及台灣土地開發股份有限公司副總經理藍啟仁等等社會各界人士，有感於本局所有員警日以繼夜堅守崗位，對地區轄區治安、交通及為民服務工作無怨無悔付出。為慰勉所有員警的努力付出，特於本(105)年警察節前夕，蒞臨本

局致贈加菜金及賀節禮品，向所有警察同仁致上最高敬意，受到本局局長林漢堂、副局長吳明彥、主任秘書張慈慧、督察長馬新民及內、外勤單位一級主管熱烈接待歡迎。

局長林漢堂除代表警察同仁表達感謝之意外，並特別表示金門地區有縣政府、縣議會、企業及民意的支持「真好」，著實讓本局警察同仁更能有尊嚴的執法，警



▲義勇警察大隊大隊長葉錦湖致贈貢糖及高粱酒

民一家，共同維護地區治安，今後仍將廣續縣長陳福海維護地區整體治安政策，要求全體同仁群策群力，民眾的小事，就是警察的大事，好還要更好，提供縣民一個優質的治安環境，不辜負民眾對警察局的期許。他也要求所有員警在各項警察勤務執行與為民服務方面，務必全力以赴，才不負民眾對警察的期望；唯有以熱忱的態度、專業的知能、積極的作為，有效提升執法與服務品質，才能讓金門成為「幸福有感」的宜居城市。最後，他也誠摯希望辛苦的同仁們，在公務繁忙之餘也要抽空多運動，做好強身健體基礎，才能有體力堅守崗位，為地區治安努力打拼。同時也感謝背後默默支持的警眷，因有您們不求回報的付出及全力的支持，才能讓高品質的各項警政工作得以持續維持。



▲縣議會副議長致贈加菜金及排汗衫

金城所 **李財利** 榮膺

105年度全國績優警察勤務區楷模

■金城分局警員／辛益昌

本局金城分局金城派出所警員李財利，目前擔任古城一警勤區，於所負責的警勤區經營上認真盡職，平日與轄區居民互動良好，在社區治安、關懷弱勢、獨居老人及為民服務等工作上，展現良好的績效而獲得肯定，經本分局初選後，參加本局評選獲得提報全國績優警勤區，代表本局參加內政部警政署評選，經評定當選為105年度全國績優警勤區員警，他謙虛地歸功於長官的督促與支持，並強調會在警察工作上持續努力學習，在未來的工作上更加盡心盡力扮演好警察的服務角色。

服務親切熱忱的李員，對於勤區內所有戶籍資料均能予以正確分類查訪，並積極對各類治安顧慮場所列管掌握，各項紀錄皆有案可稽。李員曾召開多次社區治安會議，成功地與民眾良好互動，除了政令宣導外，轄區居民踴躍提出的各項建議，都獲得妥善的處理，成為民眾與公部門的最佳溝通橋樑。



警勤區對他而言，每個居民都像是自己的家人，轄內的弱勢族群與獨居老人，除了平日的關懷訪視，逢年過節，李員都會主動結合派出所以及轄內熱心公益人士，協助轄內弱勢族群環境衛生整理及捐贈年節禮品慰問。李員從接任古城一警勤區開始，便落實勤區查察工作，自民國102年10月迄今2年多的日子，考評警勤區查察工作均評列為甲級警勤區，在他不斷地努力之下，於本(105)年度內

政部警政署績優警察勤務區評比上，獲得高標，除勤區查察外，李員亦落實各項勤務、洞悉良莠。

本次獲獎，李員心中充滿了無限感恩，也非常感謝警勤區內居民的支持與協助，更感謝各級長官及同事的熱心指導，而全國績優警勤區這份殊榮除了榮譽之外，也代表了責任的加重，需要更努力、認真地從事警察

工作，以用心、關心、盡心的態度去經營。李員亦表示，不管工作內容重要與否、不管職位高低大小，只要用心經營，任何不起眼的工作也一定有發揮的空間；得獎不只是對過去的肯定，也是對警察同仁正面的鼓勵期許；展望未來，更讓李員覺得責任的重大。



▲► 李員慰問年長者情形



金酒公司創新猷

警局打假護根基

■ 刑事警察大隊組長／董紀宏

金酒公司經歷一甲子的歲月洗鍊，融入現代創新思維持續精進，將金門高粱酒推向國際舞台，並在優質口感做為強力後盾下，於105年間，在「2016舊金山世界烈酒大賽」(2016 San Francisco World Spirits Competition)、「2016終極烈酒挑戰賽」(2016 Ultimate Spirits Challenge)等世界三大烈酒大賽中，奪得最佳白酒大賞，獲得國際掌聲及肯定。

在金門高粱酒大放異彩同時，本局與廈門市公安局亦經兩年餘沉潛，共同合作偵辦位於廈門市蓮花南路一帶之「澤○(廈門)商貿公司」疑似販售仿冒金門高粱酒案件，經歷年循線取得證物並跟蒐追查、分析相關事證，鎖定仿冒工廠及銷售點位於廈門市等地。全案於104年11月下旬掌握重大進展並規畫收網行動，本局經警政署核准後，由刑

金門酒廠創新猷 兩年打假護根基

金門酒廠甫於2016舊金山世界烈酒大賽(2016 San Francisco World Spirits Competition)、2016終極烈酒挑戰賽(2014 Ultimate Spirits Challenge)等世界三大烈酒大賽中奪得最佳白酒大賞，此外2015年也在21個參賽國家中脫穎而出，奪得亞洲地區卓越品質大獎。金門酒廠在歷經一甲子歲月洗鍊後，融入現代創新思維持續精進，將金門高粱酒推向國際舞台，並在優質口感做為強力後盾下，獲得國際掌聲及肯定。

在金門高粱酒大放異彩同時，金警刑事警察大隊經過近二年費心偵辦，並與廈門市公安局合作之仿冒金門高粱酒案件亦獲突破進展；在103年中旬掌握廈門市蓮花南路一帶「澤○(廈門)商貿公司」，疑似有販售仿冒金門高粱酒情資，經循線取得證物並積極追查，分析相關助證，顯示仿冒工廠及銷售點位於廈門市，即藉由103年8月份與廈門市公安局公務參訪機會，將案件蒐證情資與廈門市公安局共同研商，藉由金廈共同打擊犯罪機制，追查上游工廠。…… 更多



金廈警方聯手查獲仿冒金門高粱酒逮捕4嫌犯

金酒公司將金門高粱酒推向國際舞台並大放異彩，金門縣警察局昨日宣布，經過近二年費心偵辦，並與廈門市公安局合作，於廈門市翔安區及南安水頭一帶6處據點，逮捕蔡姓等4名製假犯嫌，查扣仿冒之「金門高粱酒」及臺灣品牌酒等...

WWW.KMDN.GOV.TW

事警察大隊大隊長率案件承辦人共赴廈門，與廈門市公安局研商及規劃分工事宜，並自104年12月起由廈門市公安局發動持續數月之查緝行動，成功破獲蔡姓主嫌於廈門翔安及南安水頭一帶共6處據點，逮捕蔡姓嫌犯等4名製假人員。查扣仿冒之「金門高粱酒」、「八八坑道」、「砲彈」及「玉山高粱酒」等臺金品牌酒三萬餘瓶(以仿冒金門高粱酒白金龍、823紀念酒、國宴酒、總統就職紀念酒為主)、仿冒商標標籤十餘萬個、灌裝及包裝機具，另循線聯合廣東汕頭警方查獲仿冒包材生產廠家「滙○」印務有限公司，查獲大量仿冒「金門高粱酒」商標、瓶蓋、包裝箱等包材。

本次所查獲之仿冒酒品所使用之防偽標籤仿真度極高，部分包裝盒幾乎與

金酒公司所使用之外盒相同，整體仿冒酒品辨識不易，本案為求將此不法業者連根剷除，並避免打草驚蛇不敢貿然查緝，而係經長期隱密偵監，掌握源頭工廠及下游銷售據點後始發動全面性查緝行動，將延伸廈門、泉州至廣州一帶之犯罪網絡一舉攻破。

本局局長林漢堂表示，金酒公司持續追求卓越，將金門高粱酒推向歷史高點，必然有不法分子汲汲營營於仿製相關酒品以謀取、瓜分不法利益，本局將強力查緝企圖仿冒金門高粱酒及侵害金酒商標之不法分子，本於捍衛金門地區治安及金酒公司根本之立場，作為金門高粱酒最有力之後盾，並呼籲民眾如有相關偽劣酒情資，請立即告知警方，結合民眾力量，擴大查緝能量，共同維護金門經濟命脈。



毒梟豬寮煉毒 刑大突擊擒獲

■刑事警察大隊組長／董紀宏

毒品為當前全國查緝重點，本局亦於中央各級長官及縣長之殷殷厚望下戮力以為。經連月來積極蒐報情資，確認地區有毒梟自行提煉二級毒品安非他命之事實，本局局長林漢堂即指示刑事警察大隊務必於最短時間內深入查辦，刑警大隊旋即由大隊長主導，成立專案小組深入蒐證，鎖定一通緝中之毒品慣犯歐陽○○藏身海邊豬寮，疑似自行提煉安非他命，除供自己吸食，並轉讓或販售地區毒友，牟取暴利。

為偵辦調查歐陽○○煉毒販毒案，刑事警察大隊幹員在大隊長洪俊義率領下，頂著烈日、驟雨執行跟監與埋伏蒐證，終

掌握毒梟為掩人耳目，選擇金城地區海邊豬寮做為提煉安毒之處所，該豬舍甚為隱密、偏僻且臭氣沖天，髒亂不堪，故平日人煙罕至，地區有不少毒蟲「同好」皆在此聚集交易及群聚施用毒品，因這些毒蟲平日遊手好閒，又晝伏夜出，專案小組在完全掌握毒犯動態後，於深夜至凌晨時間，經長達4小時包抄式埋伏，忍耐郊外蚊蟲叮咬，俟時機成熟發動突擊，一舉擒獲經福建金門地方法院檢察署發佈通緝之毒品慣犯歐陽○○，現場並查獲烘製安非他命烤箱1台、二級毒品安非他命2包9.5公克(毛重)、吸食器3組、置於烤箱中磁盤1個，並有烘乾之安非他命0.9公克(淨重)。





歐陽嫌等聚集之處所因有多處小路，為免毒蟲四竄逃逸，執行本專案動員刑事警察大隊所有內、外勤警力，並由洪大隊長親自主持勤教，採包抄方式，兵分數路包圍，其中一路自海岸邊往豬寮(岸上)行動，順利逮捕企圖隱藏逃逸之毒犯歐陽嫌，並盤查在場有多項不良素行紀錄之嫌疑人劉○○，於其租用之自小客車中，查獲已開鋒武士刀1把、討債委託書等，懷疑有暴力討債情事，警方將持續擴大追查。全案歐陽○○除以毒品通緝案解送福建金門地方法院檢察署歸案外，另以製造及持有二級毒品安非他命移送，劉○○則以違反槍砲彈藥刀械管制條例移送地檢署偵辦。

本次查獲之液態安非他命俗稱「鹵水」，經急速冷凍再烘乾，即可還原成白色結晶固體安非他命，此法係從大陸福建沿海引進之技術，顯示地區的毒蟲不再只是從境外或臺灣夾帶毒品入境，也開始著手從事簡易的毒品製作，值得特予正視。

毒品害人匪淺，本局呼籲地區民眾應遠離毒品，更應提防為陌生人所利用運送毒品，尤其轄內小三通跑單幫之託運者眾，部分民眾經略施以小利即協助攜帶未超額貨品，豈知包裹完整之貨品內，是否有夾帶其他違禁物品？臺灣地區及國外部分案例，均有因此受人託運而纏上運輸毒品之重大罪名，輕則須花大錢打跨國官司，重則遭判極刑客死他鄉，自古人為財死、鳥為食亡，奉勸鄉親切勿貪圖小利，以免屆時哭訴無門、求助無路、喊冤無效而身陷囹圄。亦鼓勵民眾，良好之治安環境須靠大家共同維持，若發現有不尋常陌生人從事違法情事，應即時向警方檢舉，以有效防堵販毒集團將毒品自臺灣、大陸地區夾帶或走私入境金門地區販賣；同時，本局亦規劃「全面加強緝毒專案」，結合海關緝毒犬偵檢及海巡單位海上查緝等專案聯合作為，實施威力掃蕩，務求阻絕毒品於境外，淨化地區治安環境。

湖警破獲汽、機車、功德箱連環盜

■金湖分局隊長／蔡其豪

平日上班時總習慣坐在辦公室一邊工作、一邊注意派出所的動態，方便掌握線上的一舉一動。這一天值班臺來了一位長者，報稱土地公的功德箱失竊，值班的同仁欲為這位長者開案受理，而長者却不願製作筆錄，僅表示有跟福伯(土地公)擲筊，福伯指示只要交給警方處理即可破案，忽然感到無形沉動的壓力加諸在身上。福德宮位於市港路重劃區內，主委係縣長的哥哥陳○山，平時信仰虔誠，秉持樂善好施的精神，因此廟內未加裝監視器，功德箱本來也只是以一只小木箱代替。陳○山向查訪的員警表示：香客所捐贈的香油錢如果可以用來幫助有需要的人，那就是一種功德，所以功德箱內的錢經常或多或少都有宵小竊取，但是廟方都不曾向警方報案。這次是整座保險箱式的功德箱遭搬走，才會請示福伯是否報案。

由於案發地週邊道路四通八達，亦少有監視器，無從追蹤，僅靠傳統的查訪實難有所獲。4月15日晚上本分局自辦擴檢，與派出所同仁至海上花KTV門口時即被該店袁姓老闆攔住，報稱其所有自小客車遭竊，報案人陳述有某位疑似喝醉酒的原住民剛經過，惟並未有發現竊取車輛的行為，於是請報案人詳述其特徵並通報線上警網協尋，很快的在凌晨的時候尋獲該部失竊自小客車，並經查訪掌握到該名綽號「阿寶」的原住民涉有重嫌。

「阿寶」本姓袁，來金門已十多年，原從事板模工作，擁有一技之長且收入豐

厚，每日工資約新臺幣2,800元，惟嗜酒成性，每喝必醉，致無老闆肯僱用，於101年間春安期間即因涉嫌汽、機車竊案及公共危險罪等案為本分局所查獲。案發後袁嫌獲悉警方查緝即遠離本轄，至4月24日晚間接獲熱心民眾報案，稱金沙鎮陽宅新興街肉丸店前發生交通事故，才發現係袁嫌酒後騎乘機車自摔，於是將他帶回分局製作筆錄，過程中袁姓男子神色慌張，對於車輛來源避重就輕，謊稱該車是向友人所借，但不願交代車主聯絡方式。

因有多次偵辦袁嫌的經驗，因此對其說法相當狐疑，雖然人在臺出差，仍指示承辦偵查佐務必前往機車車主住處親自詢問，果然證實該部重型機車是遭袁姓男子竊取，並意外又追出袁姓男子涉嫌另二起汽車竊盜案，同時袁嫌亦向警方坦承因缺錢花用分別在105年4月2日及4月12日凌晨2次前往金湖鎮重劃區內福德宮，下手行竊功德箱，得手約新臺幣1萬餘元，並帶同警方尋回失竊功德箱殘骸，汽、機車竊盜案及功德箱失竊案同時宣告偵破。

刑案的偵破如同四根柱子，現場、物證、人證，還有運氣。福伯指示神準，但是當刑案的運氣來時，偵查同仁要如何抓住機會，我想這種的能力絕不是憑空而來，而是要經過辦案的經驗中逐漸累積而成。本案除了感謝分局全體同仁的努力，亦要感謝信眾的包容及土地公賜予好運，才能使本案順利偵破。



▲演習簡報

金門縣105年軍民聯合防空萬安(39)號演習 圓滿順利獲中央高度肯定

■保安科警務佐／蔡世雄

金門縣105年軍民聯合防空(萬安39號)演習，於4月13日13時30分至14時在各單位通力合作下，演習過程順利逼真，獲得視導長官高度肯定；縣長陳福海期許透過演練，提升各單位空襲時的應變能力與災害處理能力，有效降低災害及民眾生命財產損失。

縣長陳福海陪同統裁部副統裁官內政部警政署警政委員黃榮清、行政院動員會報蔡將軍及金門防衛指揮部指揮官郝以知於13時15分前往警察局3樓禮堂聽取民防簡報，參加人員包括金防部政戰主任武立文、作戰處長陳俊男、警察局局長林漢堂、民政處處長王中聖、金門縣後備服務中心中校林承璋等任務編組幹部，演習簡報結束後，並至勤務指揮中心視導防情傳遞與防空警報發放過程(因本縣位處離島，與大陸僅一水之隔，為爭取防空避難之預警時效，內政部警政署民防指揮管制所已更新中央遙控警報發放系統，並於陸軍金門防衛指揮部防空戰情(AAOC)建置無線電雙工話務臺，並與警察局防空警報發放系統區控臺連線。本次演習之防空警報命令詞傳遞，原由內政部警政署民防指揮管制所以主控臺運用衛星、VPN、UHF及VHF專線下達至警察局勤務指揮中心發放，本次已改由陸軍金門防衛指揮



▲視導金城國中師生疏散避難

部防空戰情（AAOC）運用UHF及VHF無線電雙工話務臺下達防情傳遞命令至警察局勤務指揮中心，有效縮短防空警報預警發放時間），另內政部警政署科長王世芳、民防指揮管制所所長張大文、分所長張志明、警務正吳仁志及曾百川等人擔任本次演習評核官。

局長林漢堂表示：此次軍民聯合防空萬安39號演習，是假想金門地區猝然遭受敵飛彈及戰轟機等襲擊，由軍、警等防情單位實施防情傳遞與發放防空警報，包括金門地區所有部隊、機關、學校及全體民眾都配合實施30分鐘的防空疏散避難演練，藉以提升全民敵情警覺，強化本縣全民防空戰備能力，及因應空襲突發狀況時，能確保民眾生命及財產安全。

當4月13日13時30分演習防空警報發放後，全縣實施交通管制，警、憲及協勤民力進行交通管制及人員疏散避難，民眾也相當配合，在執勤人員指引下，迅速

進行人車疏散避難，道路上出現難得淨空的畫面，縣長陳福海並陪同統裁部副統裁官警政委員黃榮清等人沿線視導金城鎮市區、金城國中、金門縣政府工務處等處實施道路人車、師生、員工疏散避難及金城鎮公所災民救濟分站開設等演練情形。

統裁部副統裁官警政委員黃榮清在演習結束後表示：金門縣在陳縣長指導及各單位配合下，無論防情傳遞、警報發放、交通管制及人車疏散避難、災民救濟分站開設等課目都做得很確實，是一次很成功的演習，本年度軍民聯合防空萬安39號演習結合民安2號演習，分為兵棋推演、實作演練及軍民聯合防空演習3個階段，軍民聯合防空演習部分則由內政部警政署負責，演練目的就是要模擬戰時情況，在平時即養成全民防衛警覺，強化各項防空整備，精進演訓，以期多一分準備，少一分損失，一旦空襲發生時，才能從容實施避難作為，減少縣民生命財產損失。



▲頒發加菜金



▲視導金城鎮公所災民救濟分站開設



▲視導防情傳遞暨警報發放

105年金門迎城隍巡安繞境活動 安全維護工作

■保安科巡官／楊志雄

「臺灣3月瘋媽祖，金門4月迎城隍」，金門浯島邑主城隍爺遷治336週年紀念日巡安繞境，於105年5月18日(農曆四月十二日)12時至19時，假金城鎮後浦四境舉行，乃地區年度最盛大之宗教民俗活動，本次活動除有金門後浦地區12間以上宮廟上千人參與花車、藝閣、輦及其他遊行表演，亦邀請臺灣地區31間宮廟356人及大陸地區19間宮廟825人，來金共襄盛舉宮廟，本局爰訂定相關安全維護計畫，確保繞境巡安活動之安全，圓滿達成治安及交安任務。

壹、期前整備及執行

一、金城鎮公所召開期前協調會

金門迎城隍巡安繞境活動，102年及103年皆由金門縣政府觀光處主導，召集本縣各局、處及府外單位就活動當日各單位需辦理事項召開研商會議。104年因縣府政策改變，改由金城鎮公所主導，今(105)年縣政府及鎮公所均無規劃召開相關協調會，僅由金門浯島城隍廟管理委員會發文本局請求支援交通管制。本案雖屬本縣例行性活動，惟其活動期間持續超過4小時以上，參與人數達數千人，屬大型群聚活動，本局僅就治安及交安部分負責，活動

牽涉路權使用、消防安全、醫療救護及環保衛生等，為避免其他災害與緊急狀況發生，經保安科與本縣觀光處及鎮公所協調後，最後由金門縣政府觀光處責請金城鎮公所，由鎮長召集相關單位於5月4日召開協調會，並就活動之路線、交管、救護、公車改道等做成書面紀錄，本局爰據以規劃安全維護計畫

二、本局召開協調會

金門迎城隍繞境巡安，為本縣年度最為盛大之民俗活動，雖沿線皆位處金城分局轄區，惟金城分局警力有限，如全員投入專案勤務，則活動前、後之勤務勢必受到排擠。為 統合各單位力量，有效達成治安及交安任務，本局於105年5月6日15時，由林局長漢堂召集本局各相關單位，先由保安科及金城分局提報勤務規劃情形，再請本局各任務編組提供建議，最後由局長就勤務規劃執行及督導重點作進一步之指示，俾協助金城分局妥適完善勤務規劃及執行。

三、現地會勘。

金門浯島城隍廟管理委員會於105年4月25日函文本局請求交管後，保安科及金城分局第三組於4月27日14時與城隍廟總幹



事蔡金珊、北鎮廟總幹事洪鴻源及天后宮主委李誠智進行現地會勘，並就本年度天后宮旁洋樓整修，因而變更之繞境路線進行確認；105年5月13日14時由副局長吳明彥率督察長馬新民、金城分局長吳山連及保安科長黃世雄等人，就繞境路線沿途治安及交安重點進行現場勘察與建議。

四、策訂安全維護計畫

本局針對協調會決議事項及會勘情形，參酌歷年執行概況，策訂安全維護計畫，縝密規劃完善交通疏導及安全維護勤務，並規劃四個分區，由分區指揮官調度指揮(交整警力、維安警力及蒐證警力)，強化緊急應變及蒐證功能，即時處置違法、

違規之情事。

五、運用路口監視器複式蒐證

金門迎城隍巡安繞境沿線，為本縣路口監視器覆蓋率最為稠密之處，共計有16處路口，95支監視鏡頭，為因應本次專案，由本局保安科期前加強查修，確保所有鏡頭於活動日正常運作，並適度調整城隍廟等宮廟前之全景鏡頭，以攝錄更完整之群聚集場所畫面，做更有效之全方位複式蒐證。

六、期前宣導約制蒞金陣頭

本次活動蒞金宮廟及陣頭，計有臺灣地區31間宮廟356人及大陸地區19間宮廟





城隍廟前路口



天后宮前路口



中興莒光路口



代天府前路口



貞節牌坊前路口



北鎮廟前路口



中興民生路口



縣政府前路口



中正國小前路口



中興珠浦北路口



外武廟前路口

825人，合計50間宮廟1,181人。為維護活動安全，由刑警大隊規劃「接觸約制陣頭」表格，責由各分局接觸及約制，成果計有金城分局接觸約制32人，活動期間均無發生陣頭鬥毆事件。

七、召開勤前教育

於勤務前即當（18）日11時在金城分局舉行，由金城分局長吳山連針對執勤員警當面實施勤前教育，並由督察長馬新民及保安科長黃世雄列席指導，提示本次任務重點及應注意事項，並要求員警在執勤過程中務必注意執勤態度及技巧，採取柔性作為達成任務。

八、防制酒後鬧事及交通事故作為成效



經調閱本局110勤務指揮派遣系統，102至105年迎城隍巡安繞境活動時段，未發生打架滋事案件，當日各項案件詳如下表：

	A1 交通事故	A2 交通事故	A3 交通事故	交通障礙 及違停	社會秩序 事件	其他	合計
105年	0	4	1	3	1	10	19
104年	0	1	0	6	3	4	14
103年	0	3	2	5	2	6	18
102年	0	1	0	7	1	3	12

註：社會秩序事件

105年-妨害安寧1件。104年-妨害安寧2件、打架1件。103年-妨害安寧2件。102年-打架1件。

貳、檢討策進作為

一、活動協調部分

金門迎城隍巡安繞境活動，為本縣除金門馬拉松活動以外，最具規模之大型群聚活動，惟本縣就大型群聚活動之管理未臻完整，常有各單位互踢皮球之情形，惟各項活動本局常需配合派遣警力維安，為避免活動發生事故而由本局單獨承擔責任，爾後應由主辦單位，就各該活動前確實召集消防局、警察局、衛生局、觀光處、建設處、環保局、民政處及工務處等相關單位召開協調會，俾集思廣益並就活動分工事項做明確之分配，以利活動圓滿順遂。

二、活動秩序部分

迎城隍巡安繞境活動已行之有年，金門地區民眾均相當配合當日下午金城市區交通管制，而後浦地區民眾均主動配合清除道路障礙及駛離停放之車輛，惟邇來外

來人口眾多，仍有不少車輛未於繞境前駛離，惟尚未影響繞境進行，爾後應期前請城隍廟管委會及金城分局提前實施宣導工作。本次邀請之大陸及臺灣宮廟陣頭，繞境時走在隊伍之前段，因表演時間過長(每個地點原則不超過5分鐘)導致後方後浦四境隊伍堵塞，致金門地區陣頭頗有怨言，惟在廟方引導人員適度疏處下，使活動如期結束，未影響到後浦居民晚間宴客之時間。

三、警力派遣部分

本次活動使用警力98人，金城分局使用警力55人，本局各單位支援警力43人，因迎城隍繞境巡安活動前、後之警力運用規劃皆由金城分局負責，為避免金城分局動用全分局警力投入迎城隍繞境巡安活動，造成活動前、後勤務無法正常運作，本局各單位支援警力不可或缺，惟爾後活動仍需再加強運用協勤民力，避免過度使用警力，排擠其他勤務運作。

	金城分局	金湖分局	刑事警察大隊	交通警察隊	少年警察隊	保安警察隊	警本部內勤	協勤民力	合計
105年 使用警力	55	18	6	5	2	2	10	18	116
104年 使用警力	61	5	4	3	2	2	0	0	77
103年 使用警力	74	8	3	2	1	2	8	19	117
102年 使用警力	62	0	4	0	0	4	0	30	100

四、落實執行大型群聚活動安全管理自治條例

近年民眾參與文教藝術、宗教民俗、體育競技、育樂休閒、慈善公益等各項大型群聚活動日益頻繁，鑑於104年發生八仙樂園塵爆事件，為避免本縣大型活動因場地、使用器材不當，或因交通及秩序混亂等情形，造成民眾重大傷亡，本縣消防局已著手制訂本縣「民間團體辦理大型群聚活動安全管理自治條例」，屆時將宣導各單位落實執行，以確保參與民眾之安全。

交通安全你我他

■交通警察隊巡官／余宏智

「行人穿越馬路時未行走於行人穿越道，而遭後方使用手機之自小客車駕駛不慎追倒地成傷…」、「聯結車右轉時不慎撞上右後方直行之重機車騎士，而不幸造成機車騎士頭骨碎裂當場無生命跡象…」、「男子騎乘重機車因操作不慎撞上路旁電線杆，經檢測後確認為酒後駕車…」社會新聞每日不斷重複這些因為交通違規而造成令人膽顫心驚的畫面，每一件事都顯示著一個重點：隨著科技日益創新進步，交通安全早已是現代文明人最需要重視的生活課題，我們卻渾然不覺，殊不知每日都在虎口下求生存，試想若不幸發生交通事故，輕則賠錢和解，重則傷亡、官司纏身……，其實我們只要多一點留意，很多危害都是可以避免的。

交通事故發生原因相當的複雜，除外部環境因素及個人駕駛技能外，更與駕駛人及經驗有關；警察局將努力以有系統之方式歸納整理並分析出危險因子，盡力減少交通事故發生，強化自小客車駕駛人針對佔用車道停車、併排停車及任意開車門之危險意識，更須養成於開車門前，反覆確認後方沒有來車後，再以反手開車門之習慣（左方下車以右手開，可避免車門瞬間全開外，還能強迫身體自然轉身而面向後方，確認人車狀況）；另機車騎士則要了解自小客車存有視野死角，行駛其間

更須養成與路旁停靠車輛保持至少一個車門以上安全間隔的習慣，懂得預留閃避動線，隨時觀察周遭交通狀況等，降低因開啟車門而發生交通事故之可能。

此外，交通事故發生之原因，雖無法完全歸咎於駕駛人之習慣，但若我們能盡力防止，不僅是對社會無限的功德，更是對珍愛的家人最實際的承諾，如何能讓「快樂出門，安心回家」不再只是交通安全宣導的口號呢？本縣在警察局林漢堂局長強力要求之下，不僅落實交通安全宣導，並督促所屬針對轄內不合理交通工程主動通報業管單位改善，更由縣府觀光處邀集交通部和眾多交通工程專家學者共同改善本縣交通狀況，善盡一切資源及方法，無非要使交通事故能明顯減少，讓縣民對轄內交通環境有感。惟改善交通環境之餘，還須請地區用路人配合之事項如下：

- 一、行車不搶快：上路前先確定車輛狀況是否正常，並正確使用安全帶或戴緊安全帽。
- 二、要禮讓行人：遇到岔路停看聽，見到彎道減速行，安全才是回家唯一的路。
- 三、一心不多用：孩童應正確使用專屬安全座椅，行車期間避免使用手提式通訊器具。
- 四、前方要留心：行進間應隨時保持適當

安全距離，不猛踩油門或煞車，減少危險發生。

五、雨季霧氣重：若車內起霧得使用暖氣有效除霧，並且開啟車頭燈使對方來車注意。

六、車輛不違停：避免車輛隨意停放減少路寬，若需臨時停車請緊靠右側並善用警示燈。

七、不跟大車後：行駛間遇有大貨(客)車，應與之保持適當距離以利反應，並嚴禁併行。

八、倒車慢且準：倒車應利用警示燈，並且注意後方車輛及行人，車速緩慢但準確到位。

九、守交通號誌：不搶快、不搶黃燈、停車不得佔用車輛停止線及機車停等區、不違規超車。

十、安全不酒駕：酒後不開車，應酬前先指定安全駕駛，或善用小黃及大眾交通工具，才能開心出門，平安到家。

另外，交通部明(106)年起將會分階段

強制各類汽、機車於出廠前，配備發動自動開啟的晝行燈或頭燈之裝備，否則不得上路(舊車尚不受影響)，本縣也會配合宣導駕駛人白天主動開頭燈，並從警用公務車做起。汽機車開頭燈不僅能夠充分發揮「警示」空間，更能提醒對向來車、行人注意，並且增加反應的時間，尤其是在霧季及雨季中有效且最適宜的交通事故防制作為。

總而言之，交通安全之推行，不僅是執法單位或道路業管單位之責任，更需藉由教育宣導方式，產生道德約束力量喚醒大眾之重視，最後藉諸法律與執法，產生嚇阻作用……。然此皆為治標作法，治本之道還需用路人養成正確之道路駕駛觀念，時刻提高警覺及保持安全距離，未來不僅會強化執法效能、交通安全宣導，更會致力於交通狀況改善及減少交通視野盲點，提升道路交通安全並減少事故發生，讓每位民眾遵守交通規則，才能夠「快快樂樂出門，平平安安回家」。



年長者之交通安全

■ 交通警察隊警務員／楊懷璽

鑑於年長者因為行動不便、視覺、聽覺退化，反應慢等因素影響，使得年長者在交通事故發生率上有偏高的趨勢，據統計國內交通事故死亡人數，平均每4人就有1人是65歲以上年長者，在金門這個高齡化的地區，年長者的交通安全更是重要課題，亟需加強灌輸年長者各項正確之交通安全觀念，有效預防及降低年長者發生交通事故。

關於老年人頻遇車禍的主要現象，分析如下：

一、任意穿越馬路之行為

究其主要原因是由於老年人視、聽覺及運動反應能力的自然退化，遇到突發狀況往往不能及時採取自我保護措施，因而引發了事故。

二、駕車不遵守道路交通安全規則

不少老年人由於受到條件的約束，很少受到交通安全知識方面的教育，在道路上行駛，闖紅燈等現象時常可見，嚴重影響交通安全。

三、舉止不定之駕駛行為

由於年齡問題，老年人判斷能力減弱，並容易產生自大或自卑的心理。一些

老年人認為自己走的路都比年輕人過的橋多，所以參與交通行為時，表現為盲目、自大、隨意性強、不聽旁人勸說等；有些老年人則畏畏縮縮，舉步不定，遇到突發狀況容易做出錯誤判斷，使其他用路人難以掌握，從而造成了遺憾。

俗話說：「家有一老，如有一寶」，老年人是每個家庭的重要組成部分，但同時也是一名普通的交通參與者，近年來，由於城區道路不斷拓新、機動車輛急遽增加以及老年人口持續增長等多項原因，老年人參與交通活動逐步增加，另外也由於年齡與自身受教育程度影響，對於新事物的接受能力不如年輕人，對當前急遽發展的道路交通缺乏正確認識，體會不到馬路上的險情，以致隨之而來的傷害也越來越嚴重。因此老年人的交通安全教育，刻不容緩，應針對老年人的生理、心理特徵和交通活動的範圍、交通型態、交通工具等實際情況開展交通安全教育活動。為取得良好效果，不僅要宣傳法律法規知識，還要注重採取確實有效的宣傳形式，現身說法，說清道理，讓老年人明白：確保自身交通安全不僅能安度晚年，更能為子女、家庭造福。

爰此，以下幾點有關年長者之交通安全觀念提供予大家參考：

1. 行走道路時應優先選擇安全性高之人行道，巷道內宜靠左通行，並依號誌不違規穿越馬路。
2. 養成良好的乘車習慣：從靠路邊的這一方上下車；開門前先回頭看清楚後方有無來車或行人；儘量乘坐在司機後方的座位較為安全。
3. 預先規劃路徑，儘量在熟悉的道路行駛並縮短旅程。
4. 避免在上下班尖峰時段及夜間或天候不良時駕駛。
5. 避免在平時有睡覺習慣之時段駕駛。
6. 避免行經交通流量大或動線複雜之交叉路口。
7. 騎（開）車應戴安全帽（繫安全帶）。
8. 絕不在飲酒或服用具影響反應之藥物後

駕駛。

9. 晨間或夜間時穿著明亮反光衣物，以提醒其他用路人。
10. 超高、超長型車肇事時，對人的傷害最大，在路上遇到時，應儘量遠離。
11. 依道路速限行駛，速度過快或過慢都不安全，且連續駕駛時間不宜超過2小時。
12. 與前車保持適當安全距離，變換車道或倒車時預先打方向燈並注意視線死角。
13. 保持警覺，隨時注意周邊交通狀況。

惟單靠政府單方面的交通安全教育是不足的，在老年人增強自身保護意識、提高自我保護能力的同時，也請其他用路人多點耐心、愛心、禮讓並主動協助年長者，以保障其行的安全，共創美好的交通環境，減低不必要的傷亡。



民眾質疑警察選擇性執法？

■金湖分局組長／廖建棠

一、前言

外勤員警於執行勤務舉發違反道路交通管理事件(以下簡稱舉發交通違規)，很常遇到民眾說為何只有開我罰單，「一整排的違規停車，為何只有告發我違規停車」，「其他人也沒有戴安全帽，為何只有告發我未戴安全帽」，「其他人也未繫安全帶，為何只有舉發我未繫安全帶」等等，進而主張警察執法要一律平等，要開單就全部開單，不能選擇性執法。

於法律概念上，上述民眾的主張即是「不法之平等」，乃是對於法律上平等原則有所誤解。員警不必隨即回應民眾之要求，當場立即逐一取締告發，因每個違規個案之情形均有所不同，需經執法人員判斷後，才能依法取締告發，而非聽從民眾的指揮去執法。

二、「不法之平等」司法見解

對於「不法之平等」相關司法實務見解舉兩例如下：

(一) 最高行政法院89年度判字第1974號判決：「所謂行政法之平等原則，係指相同事件應為相同之處理，不同之事件則應為不同之處理，除有合理正當之事由外，否則不得為差別待遇；惟人民不得主張「不法之平等」。又所

謂比例原則，係指行政行為之內容，必須適合於目的之達成，且不超越實現目的之必要程度而言；且行政行為是否符合比例原則，係就個案認定，而非經由多數行政行為作比較分析，而為決定。」

(二) 最高行政法院92年度判字第275號判決：「行政行為，非有正當理由，不得為差別待遇，行政程序法第6條定有明文，此即行政法上之平等原則。然行政機關若怠於行使權限，致使人民因個案違法狀態未排除而獲得利益時，該利益並非法律所應保護之利益，因此其他人民不能要求行政機關比照該違法案例授予利益，亦即人民不得主張「不法之平等」。又「信賴保護原則」，係指行政處分雖有瑕疵，但相對人或關係人對其存續已有信賴，而行政機關之事後矯正，將因此增加其負擔者，即不得任意為之之謂。如行政機關有前述怠於行使權限，致使人民因個案違法狀態未排除而獲得利益情形，並非行政機關所為行政處分之存續使人民產生信賴，自無信賴保護原則之適用。從而，亦無基於信賴保護原則進而主張不法平等之餘地。」

三、「不法之平等」於交通違規上之判決

人民遭舉發交通違規進而主張不法之平等，遭法院判決敗訴案例：臺北地方法院100年度交聲字第2494號交通事件裁定：「異議人辯稱：該處有其他機車停放而未受舉發云云，惟按行政機關為行政行為，非有正當理由，不得為差別待遇，固為行政程序法第6條所揭示之平等原則，然憲法上所保障之平等權，係以合法權益為限，則主張平等原則之基礎事實應為合法，而於法治國家國民有遵守法規之義務，不得以他人違規行為尚未被取締，而作為不遵守規定之適法理由，否則即為曲解平等原則之真義，簡言之，人民不得主張「不法之平等」，倘行政機關怠於行使權限，致人民因個案違法狀態未排除而獲得利益時，該利益並非法律所應保護之利益，其他人民不得要求行政機關比照該違法案例而授予利益，本件異議人違規事實明確，則其指摘本件舉發當時別有其他紅線違規臨停之車輛未受舉發之情，縱係屬實，仍不能據為自身免責之依據，是其上開辯解亦不可採。」

四、小結

由上可知，相關司法實務見解均肯認人民不得主張不法之平等，來作為自身免責之依據。警察人員於舉發交通違規時，應依據現場情形，判斷是否有違反道路交通管理處罰條例所明定之處罰規定，且落實相關蒐證作為。於製單時，並應告知駕

駛人之違規行為為何及違反之法律規定。遇有民眾主張「其他人也違規，為何只有開我罰單」，及「警察是選擇性執法」時，予以明確地告知相關事後救濟權利與我國司法上的實務見解，適時解答民眾的疑惑，以理、以法服人，如此便能建立起警察專業執法的形象。

六三禁菸節的啟示

■秘書科股長／蔡志慶

清末政府顛預無能，朝政腐敗，以「天朝上國」自居。當時歐美列強日漸壯大，將中國作為擴大海外市場的主要目標。1750年代英國政府發現賣鴉片利益可觀，於是在印度種植鴉片，並由東印度公司取得專賣權，大肆向中國傾銷毒品。約莫20年後，吏治腐敗且鴉片氾濫，戕害百姓身心健康甚鉅，有識之士莫不憂心忡忡。時任湖廣總督林則徐上陳禁煙奏摺中，一針見血地指出：「若再聽任鴉片氾濫下去，數十年之後，中國將無可禦敵之兵，也沒有可以充餉之銀。」道光皇帝即位後，乃命林則徐為欽差大臣查禁鴉片。林在廣州收繳英商鴉片、沒收民間的煙膏菸具，立即於6月3日這天，在虎門當眾銷毀，歷時23天，「虎門銷煙」不僅成為打擊毒品的歷史事件，更成為國定禁菸節的由來，其消滅毒品之普世價值，歷久而彌新。

蔡總統甫於520就職演說及本(105)年警察節慶祝大會指示：「治安與反毒的工作，新政府會用最嚴肅的態度和行動來面對，防制毒品及詐欺犯罪為當前最重要工作目標，警察扮演重要角色，務必從源頭打擊毒品及詐欺犯罪。」外，另外陳縣長多次於治安會報提及，金門地區青少年吸毒人數急遽攀升且日益惡化，戕害國家未來主人翁甚鉅，警察局應加強掌握毒品人

口動態，防制毒品自境外流入。尤其對青少年常聚集之處所加強訪查，避免毒品趁隙入侵。金門是一塊淨土，絕不容許有任何毒品案件發生，對於毒品危害下一代青少年的身心健康更是「零容忍」，務必淨化治安環境，提供居民安寧之生活空間。

深究本轄青少年毒品氾濫原因不外乎有：

- 一、好奇心作祟：尤其新的玩樂熱潮興起，已成為青少年濫用藥物的誘因。
- 二、友朋輩濫用藥物情況嚴重：包括
 - (一) 試驗性使用，以為自己一定不會上癮。



(二) 反抗性使用，叛逆期的青少年越被勸不要吸食，越要吸食。

(三) 利誘性使用，被利誘吸食免費毒品，成癮後協助販賣以繼續取得毒品。

(四) 消遣性使用，生活富裕卻精神空虛，加上課業壓力繁重，好奇心強，很快就沈迷毒海。

三、藥物知識不足：青少年常以為軟性藥物不是真正的毒品，不會上癮，反映自身對藥物知識的不足。

四、藥物氾濫，購買容易。

眾所周知，毒品危害所消耗之家庭及社會成本難以估計。近年來，政府在毒品防制工作，投入相當多的資源，也取得一定的成效。但根據調查發現，當前主要集中在預防宣傳和協助戒毒兩方面，對於已有濫用藥物習慣、但是藥物的危害程度又未達到必須求助戒毒機構的群體，則支援較少。另外濫用藥物者擁有獨特的生活圈子和生活方式，他們大多遊離於學校之

外，亦少與社團建立聯繫。目前普遍採用的宣傳方式，如透過學校、團體舉辦講座、大型宣傳活動等，對於有濫用藥物習慣的青少年，成效並不顯著，而這些群體卻是最需要獲取正面的訊息，以期走出濫用藥物的行列。尤其，雖然經過大肆廣泛的宣傳，「禁毒」、「拒毒」的意識已為一般民眾所認同，但「知易行難」，實際知道濫用藥品的害處並不意味著可以抵住藥物的侵誘，何況，泛泛的認識也不意味著真正的了解，何為濫用？哪些藥物界定為毒品？如何可以在朋輩的壓力下作出拒絕呢？這些都是能否避免濫用藥物的關鍵所在。

綜上，有關防制毒品氾濫之策進建議如下：

一、宣傳方面：

建議檢討各項活動的宣傳成效，既要加強預防宣傳工作，又要避免形式化的宣傳活動。另一方面，確實針對有吸食精神科藥物習慣的年輕群體開展宣傳，譬如加



強外展力量，透過社工主動接觸這些特定群體，向他們提供支援。同時，可考慮設立諮詢熱線，讓有藥物吸食習慣的年輕人有一個較為便捷的求助途徑，避免陷入求助無門的境地。

二、教育方面：

加大專業輔導老師的培訓力度，期望達到「以點帶面」的效果。畢竟藉由專業且系統化的培訓，確實認識精神科藥物的種類及危害性後，再以圖文並茂的方式向學生作詳實介紹，才能讓青少年在學時，就能具備較強的「毒品」免疫能力，發揮先制效果。

三、資源分配方面：

因應濫用藥物趨勢的轉變，應作出適度的調配，把以往以預防宣傳和戒毒為主的支援模式，轉為加大對青年濫用藥物群組的介入，提供更多的支援，以達到資源的善用。

四、制定政策方面：

藥物濫用的現象極為複雜，須以多種藥物濫用資料來源作為政策制訂的依據，尤其是青少年濫用藥物原因複雜。因此，建議在加強整體數據掌握的同時，設立專門的青少年濫藥數據庫，以供研擬具體可行策略。

最後，反毒是一整體性、全面性與持續性之工作，為防止毒品戕害青少年，除積極結合學校、家長、社區、檢警及專業

輔導、醫療機構等人力、資源及作法外，仍要藉此呼籲地區青少年或民眾，切勿因一時好奇而遺憾終身，若有毒品情資或發現違法行為，應即通知警方查緝，以防堵毒品於金門地區流通蔓延。更重要的是，吸食毒品是危害吸毒者自己的生命、健康，是一種自己傷害自己的行為，碰不得啊！



感恩！感謝！

■勤務指揮中心警員／戴德更

感謝金門家扶中心李桂平主任推薦及金門日報6月27日報導「戴德更榮獲家扶自立青年回饋家扶」，財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會舉辦「一〇五年全國扶幼感謝暨表揚大會」獲頒自立楷模殊榮。

十元美金

三十餘年前因家庭變故，透過村長及鄉老協助，尋求金門家扶中心提供經濟扶助，經由財團法人中華兒童暨家庭扶助基金會(現更名為財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金)，由美國認養人強森太太，每個月

提供10元美金(當時約新臺幣400元)的生活扶助金，每當開學之初都會再收到一份開學時認養人提供的「學用品禮金」，對於當時日常生活有一定程度改善，每年聖誕節前夕，會收到由美國強森太太寄來的聖誕卡，最特別的是民國74年國外認養結束前，強森太太寄來一張立可拍的黑貓照片。當時年幼不太會寫信來感謝國外認養人，僅能由家扶中心社工老師提供畫紙，製作聖誕卡片，簡單寫上祝福的話，再交由家扶中心轉寄美國強森太太。



▲接受財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會舉辦「一〇五年全國扶幼感謝暨表揚大會」自立楷模

戴德更榮獲家扶自立青年 回饋家扶



▲金門日報報導



▲民國74年夏天參加家扶中心舉辦之夏令營活動

自立楷模

游竣宇 先生
財團法人石材鑄資源產業發展研究發展中心行銷助理

延續家扶給予的感動
游竣宇先生的父母離異，由母親一人在鄉下經營小雜貨店來維持家庭經濟，感謝家扶中心的幫助，家中的生活才得以捱過。竣宇從大學開始每個寒暑假都會回中心做及義工服務，並加入家友會，積極參與自立青年方案的服務工作，擔任自立導師，希望以理財專業及經驗傳承，帶給青年學子們有更完整的生涯規劃。由於在農業區域長大，他於近期轉職到石材發展研究中心擔任行銷助理的工作，協助家裡的農產品包裝行銷，讓家裡的農產品能夠獲得更多人的喜愛。竣宇說：也許是苦習慣了，我們更懂得珍惜所擁有的！感恩家扶不僅提供獎助學金的資源，也給了精神食糧，這些感動一直延續在我現在回饋社會的精神上，只要能幫忙的一天，我就會盡我的全力，來幫助家扶將這些愛繼續的傳遞下去。
(撰文 / 陳仲敏)

顏清福 先生
匯寶珠寶有限公司董事長

翻轉人生 信念傳承
顏清福先生11歲時因父喪過世，由母親含辛茹苦養育七名子女，生活相當不易。事業有成的顏清福先生，不僅在珠寶專業經營成果豐碩，秉持著對於從小生長在澎湖這塊土地的情誼，以及基金會家扶中心等社會團體的扶持下讓其有所成就，因此對於公益的投入不遺餘力，將常以公司名義在各大災難救助中捐款，而目前亦認養家扶105位貧困兒童及少年，每年更是在百忙之中抽空回到故鄉，與在地30名的認養童見面餐敘，希望以自己過去亦曾貧困的經歷，勉勵家扶孩子透過奮鬥及努力的過程，將來行有餘力回饋社會。作為家扶的自立青年，顏清福先生樂於回饋弱勢家庭與傳遞善的信念，勉勵家扶孩子之志，透過自身對公益事務的行動拋磚引玉，看見更多的希望與無限可能，鼓勵弱勢家庭透過教育及自我砥礪的過程，努力翻轉困境！
(撰文 / 葉素晴)

戴德更 先生
金門縣警察局員警

因被愛而學會自重的金門幼仔
戴德更先生畢業於警察專科學校，民國67年調回金門服務，即馬上回到金門家扶當志工，舉凡大型活動，如冬福團圓會、兒童健走活動都可以看到他的身影，並成為金門家扶的領隊人。戴德更說，金門家扶在他10歲時開始幫助他，後來他也在大兒子約10歲起，帶著兒子一起做志工，他喜歡跟孩子分享：「以前家扶的老師去家裡找他，他都躲起來，現在他卻喜歡帶著孩子和太太來家扶自拉羅網！」太太和孩子非常支持他，如今大兒子15歲了，戴德更和太太也成為金門家扶愛心團圓會中「連續15年助養人」的感謝對象。戴德更小時候是金門家扶幫助的孩子，如今全家大小都成為金門家扶出錢出力的志工，他非常慶幸小時候有家扶，這個人的愛與溫暖，如今又能成為家扶的一份子，並期待自己能透過家扶為弱勢家庭盡心力！
(撰文 / 林玉真)

▲扶幼特輯報導

臺灣邱阿姨

在國外援助認養結束後，由臺灣認養人邱阿姨繼續認養扶助民國75年至81年7月止，期間認養人邱阿姨，除每月定期提供生活扶助金外，每學期開學之初另提供購買文具禮金，用以繳交學費、購買文具及參考書為最大金援。我在終止認養計畫後，經由當時家扶中心主任林玉真協助，曾寫信告知高職畢業後，繼續就讀警專並已畢業在警界服務，很感謝邱阿姨以前的幫助，認養人邱阿姨亦回信鼓勵從事公職，並告知已由公務員退休並回到基隆安養，很遺憾未能當面感謝認養人邱阿姨。

課業輔導和夏令營

那幾年，除了生活費的補助，家扶中心慈橋社義工大哥哥大姐姐們，會在假日輔導家扶中心的小朋友課業，而我當年數學不好，課堂上不懂又不敢問，幸而義工大哥哥、大姐們耐心講解與指導，使得我數學成績突飛猛進，趕上進度。暑假期間家扶中心辦理兒童夏令營活動，由輔導老師及慈橋社大哥哥、大姐帶領團康活動，共參加了3次的兒童夏令營活動，讓一個鄉下的窮小孩開了不少眼界，增添了許多「奢侈」的生活經驗，並且認識許多一樣是受家扶中心扶助的好朋友。

回饋

八十七年十二月由保一總隊調回金門服務後，在八十八年家扶中心辦理冬令愛心園遊會前夕，看到金門日報刊登園遊會消息，前往家扶中心聯繫，見到當年輔導我的社工老師林玉真主任、蔡寶華老師等人，備感溫馨。家扶中心也歡迎筆者回去當義工，有活動時可隨時支援，更覺踏實歡喜，終於自己也可以為家扶出一份力了，於是不但成為金門家扶的捐款人，也當起了義工，舉凡金門家扶的大型活動，如冬暖園遊會、兒保健走，全家拼幸福…等活動，都主動的參與。

十歲起就受金門家扶中心幫助，今日能獲財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會自立楷模，相當感激在生命中無私關愛我的人，國外的認養人美國強森太太、臺灣邱阿姨、家扶社工老師、慈橋社的大哥、大姐們，成長中一路扶助，讓我更懂得要自立自強不讓愛我的人失望，同時帶著妻小的認同，共同成為金門家扶中心義工、捐款人，期許自己能透過家扶為弱勢家庭盡一份心力。小小的善行，能在金門日報刊載，感謝金門家扶中心的推薦，希望能拋磚引玉，讓更多人認識家扶，加入家扶行列，為地區弱勢家庭及貧童，共盡心力。



▲假日參加家扶中心義工隊協助弱勢家庭修繕工作

為民服務

感覺真好

■金城分局警員／聞聖秋

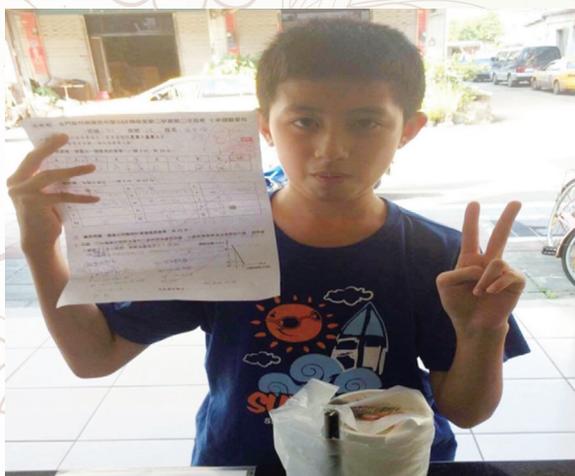


我任職警職已20餘年，並從民國92年1月1日起，即來金門服務，期間橫跨警察所及現今三級制分局時代，並於105年3月31日調任自金城分局金城派出所調任烈嶼分駐所，由於近來接獲家長反映，孩子出現蹺課、偷錢及逃家等現象，心生鼓勵孩子的念頭，於是想利用100分考卷換飲料及學業如有進步可由老師出示證明的方式，免費向位於烈嶼鄉內東林街上的桔樂多連鎖飲料店換取飲料1杯，以鼓勵學童認真向學，以避免上述的行為再度發生。

自己只是單純地想鼓勵烈嶼地區的學生，並有感於兒童是國家未來的主人翁，並曾聞台灣有類似的義舉，故效法並追隨其方式來做。其實社會上還是有很多愛心的人士，不論是純粹想助人，或是同情心的發酵，愛心的舉動，令人讚賞而學習；另外我自己就有2名分別就讀國小三年級

和五年級的孩子，就曾在類似的活動中受惠。至於為何選擇這家飲料店，是因為常看到學生在這裡買飲料，就直接請這家店幫忙。為了鼓勵學童努力向學，自掏腰包新臺幣5,000元請喝飲料，並期望能因此拋磚引玉，吸引更多關心地區少年、兒童的善心人士能共襄盛舉。

另外也很感謝桔樂多飲料店員工蘇憶婷的幫忙，除了在網路上宣傳外，並親自製作海報廣為宣導。據了解，於活動開始第1天就有5名小朋友拿著100分考卷，開心到店內換飲料，至為感謝。我深深認為兒童及少年是國家的根本及棟樑，如能以適當的部分金錢，舉辦一些鼓勵孩童們改過遷善，並進而收到努力向學效果的活動，因而能為國家及鄉里盡一份心力，內心就至感欣慰了。



上吊 輕生

湖警及時搶救

■金湖分局警員／蘇憶農

本(105)年5月16日晚間20時52分許，金湖分局金湖所接獲勤指中心通報，報案人聲稱民眾鄂○○欲上吊輕生，請警方火速馳援。獲報後本分局金湖所便立即派遣警網火速前往，終在金湖鎮夏興○○號，及時發現鄂民，並將渠從上吊繩索上扶下並通知救護車前來送醫診治，化解一場可能會發生的人倫悲劇。

金湖派出所員警楊鎮銘、蘇建勳、倪隆昇、王志偉於本(105)年5月16日晚間20時52分許，擔服備勤勤務時，接獲勤指中心通報，報案人聲稱渠友人鄂○○(71年次)因夫妻感情糾紛欲上吊輕生，報案人請警方馳援。員警獲報後，便火速前往案發地搜尋，終在該址3樓發現民眾鄂○○利用繩索掛於窗戶上正在進行上吊情事，狀況十分危險，四名員警奮不顧身立即上前將鄂男從繩索上扶下，經深入瞭解，得知

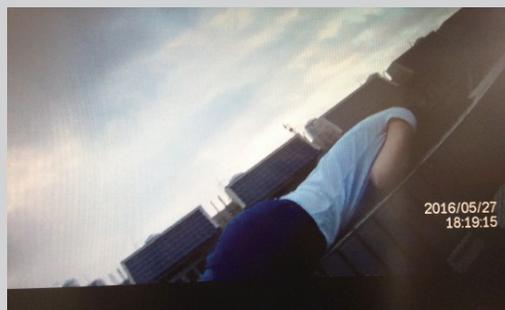


鄂男因與妻子溝通不良及感情問題，導致渠產生輕生念頭，經會同消防隊人員到場，將鄂民送醫診治，確認鄂男生命狀況穩定，暫無生命危害之虞後，警方仍持



續在場開導鄂男，提供心理輔導與相關急難救助申請管道，同時警方亦與鄂男妻子黃○○(71年次)取得聯繫，待其身心狀況平穩後，交由其妻子帶回住所休息，全案落幕。另員警特別提醒其妻子務必注意鄂男近期動向、情緒起伏，多給予實質、心靈上的關懷，以避免鄂男再有自殺情事發生。

鄂男妻子對於本分局金湖所員警成功阻止悲劇發生，順利挽救其親人性命，表達萬分謝意及深表肯定。另呼籲，如遇人生低潮時，可透過許多管道來發洩、紓壓緊繃的情緒，如家人、親友、朋友，皆是可運用的管道。而在社會資源這部分如：生命線、張老師、心理諮詢機構、輔導機構都是很好的協助單位，在多方的協助配合下，共同解決問題，才能走出生活上的陰霾。



服藥欲跳樓輕生湖警奮勇搶救

■金湖分局警員／蘇憶儂

本(105)年5月27日晚間18時許，金湖分局金湖所接獲勤指中心通報，表示接獲民眾報案聲稱金湖鎮環島南路○巷○號頂樓有一女子臥躺在欄杆上，疑似欲跳樓輕生，請警方火速馳援。獲報後本分局金湖所便立即派遣警網火速前往案發地點，幾經波折之下，最終及時搶救意圖輕生之女子陳○○，將渠送往衛福部金門醫院診治，幸未釀生悲劇。

金湖派出所員警楊鎮銘、何志強於本(105)年5月27日晚間18時許，擔服巡邏勤務時，接獲勤指中心通報，表示接獲民眾報案聲稱金湖鎮環島南路○巷○號頂樓有一女子臥躺在欄杆上，疑似欲跳樓輕生。員警獲報後，便火速前往案發地搜尋，員警抵達案發地點樓下後，發現案發地址頂樓陽台確實有一名女子臥躺在陽台欄杆處，若一有移動或翻身，恐有墜樓之虞，員警欲登樓搶救，惟該址大門、後門深鎖，無人應門，員警急中生智，遂從鄰居頂樓陽台涉險翻牆進入案發地，終在頂樓陽台發現民眾陳○○意識不清臥躺在欄杆處，處境十分危險，員警奮不顧身立即上前將陳女救下。經深入瞭解，得知陳女係因感情因素、導致心情低落產生輕生念頭，經員警會同消防隊人員到場評估，陳女有服用安眠藥物情事，遂由消防人員將

陳女送往衛福部金門醫院救治。

本所員警不顧危險，救回寶貴性命英勇事蹟，獲得家屬及民眾再三感謝，並表彰我警察人員之英勇事蹟及建立為民服務之優良典範。另呼籲若有輕生意圖的鄉親，應愛惜自己的生命，多看多聽多想想，在面對生命的難題時，能有勇氣去正視及解決，再給自己一次機會，並可多利用自殺諮詢專線：0800-788995（24小時）、生命線：1995、張老師專線：1980，也希望民眾多關懷身邊有自殺傾向的人，多給予實質、心靈上的關懷慰問。

**用心聆聽
伸出援手**

或許你我身邊正有些人獨自在面對生命中的難關
只要你我願意傾聽、伸出溫暖的雙手，就有機會弭平生命消逝的遺憾

守門人 123步驟

1 問
懂得辨認自殺高風險的指標

2 應
對自殺高風險群做適當回應

3 轉介
懂得尋求適當資源協助或轉介
行政院衛生署安心專線
0800-788-995
(0800-請幫幫-救救我)

因為你的陪伴，
才讓我看見生命中的彩虹...

行政院衛生署 版權所有
彰化縣衛生局 印製



婦人採竹筍迷失方向 警方獲報迅速找回

■金湖分局所長／林志仁

連日來的大雨，竹筍成長快速且數量多，家住金沙鎮洋山高齡82歲的黃○華婦人，於105年5月6日9時許，偕同友人前往金沙鎮長福里附近竹林園採收竹筍，未料，當日10時許，同行友人不見黃婦蹤影，乃獨自找尋2小時未果，於是心急如焚地報警請求警方協尋。

金沙分駐所線上巡邏警員李德漢獲報後，認事不宜遲，即前往案發現場尋找，由於當日高溫炎熱，黃員深怕高齡黃婦若脫水，生命恐有不測，為爭取黃金救援時間，立即通報金沙消防分隊、啟動分局協尋機制並請附近村民協助，果於同日14時許在該竹筍園後方尋獲迷失黃婦。家屬對於警方不畏烈日當中積極協尋，能在最短的時間內尋獲深感謝意，本事件員警視民如親的服務精神，對提升警察形象有莫大助益。

本分局分局長鄭鴻文表示，隨著高齡時代的來臨，呼籲鄉親宜多注意家中長者的生活起居，如有外出務必告知去向或攜帶手機，也可由各分(駐)派出所代為向社會處申請愛心手鍊或衛星定位器，以確保高齡長者的平安。本案因員警處置明快，使婦人免於受難，其家人及鄰里咸表感佩，傳為佳話。



全國反詐騙日 警獅街頭宣導

■刑警大隊組長／董紀宏

警政署與MD300國際獅子會臺灣總會於日前舉辦「全民反詐騙，行動大會獅」宣誓打擊詐騙活動，本局及所屬分局員警及分局志工團隊與國際獅子會300A2區第11專區第21分區獅友們，亦同步於金門地區便利超商進行反詐騙宣導，藉由聯合宣導活動加強各項防詐騙警覺，提升全民防範詐騙意識。

為喚起民眾反詐騙意識，支持政府打擊詐騙行動，警政署與MD300國際獅子會臺灣總會合作，串連六都及各縣市同步舉行「全民反詐騙，行動大會獅」活動，本局聯合志工團隊與國際獅子會300A2區第11專區第21分區獅友們，同步於金門地區便利超商舉宣導牌並發送宣導單及宣導品，進行反詐騙宣導，本局並推出最受歡迎之「大型警察人型公仔」加入宣導陣容，吸睛指數爆表！

本次宣導活動結合公益團體、企業、警察三方力量，共同傳遞「遊戲點數不能解除分期付款」、「要求操作ATM解除分期付款，就是詐騙！」、「接到電話莫驚

慌，一聽二掛三查證」、「遇到檢警勿緊張，傳真公文是詐騙」、「電話談錢就可疑，監管帳戶都是騙」、「電話談錢就可疑，查證速撥165」等反詐騙常識，期透過活動讓民眾留下深刻記憶，提高各項防詐騙警覺性，強化全民防範詐騙意識。

前金門縣副縣長顏達仁亦指出，參與此次的「全民反詐騙」宣導活動還包括金門獅子會、木蘭獅子會、金龍獅子會的獅兄獅姐，大家熱情參與這項社會公益活動，展現「服務天天、友誼年年」團隊之榮譽精神，共同呼籲全民一起反詐騙，減少財產的損失。

本局提醒在地鄉親，當您接到「談錢」、「借錢」的電話時要提高警覺，在仔細聽完電話內容後，應以讓「我考慮一下」，或「盤點一下錢夠不夠」等理由，於掛斷電話後，立即撥打親友電話或向「165」反詐騙專線查證，以免成為歹徒下手的肥羊，亦歡迎大家加入本局刑事警察大隊臉書 <https://www.facebook.com/KPB.CID/>，以瞭解更多詐騙防範資訊。

多益詐騙新手法

學生族群慎提防

■刑警大隊組長／董紀宏

社會詐騙手法層出不窮，令人防不勝防，詐騙集團假冒英語程度檢定考試多益(TOEIC)臺灣區總代理忠欣公司行使詐騙，告知考生：「重複報名或報名失敗」，要求考生到ATM依指示操作，以辦理解除重複報名或退款。本局特別提醒民眾接到陌生電話時，切勿僅憑來電顯示號碼就輕信對方的身分與說詞，更要提高警覺，先聽清楚電話內容，再撥打165反詐騙專線查證，以免遭到詐騙。

本縣於105年5月至6月期間，分別接獲數起是類報案，茲舉詐騙經過及手法二例如下：A先生與C先生分別接到歹徒謊稱多益中心服務人員來電，佯稱其報考多益，因電腦系統問題，致報名費誤設成重複扣款，後又接獲另一歹徒假冒銀行行員來電，要求A先生至提款機依指示操作ATM，以解除重複扣款的問題（提款機解

除分期付款詐騙手法），C先生則是按照對方指示購買遊戲點數卡遭詐騙（遊戲點數卡詐騙手法）。

忠欣公司在多益(TOEIC)官網指出，考生完成報名、繳費程序之後，多益測驗／托福測驗不會以電話要求考生操作ATM、變更付款條件及程序。測驗報名進度可透過官方網頁查詢，若有任何問題可撥打客服專線02-2701-7333，如接獲類似電話，請勿理會，並提高警覺，撥打165反詐騙諮詢專線或本局報案電話110查證，以確保安全。

本局再次提醒民眾，ATM沒有退款、身分驗證或解除設定等功能，詐騙集團經常竄改來電顯示號碼，民眾接到陌生電話，切勿僅憑來電顯示號碼就輕信對方的身分與說詞，若來電顯示號碼開頭有「+」號，代表該通電話來自境外，更要提高警覺；另遊戲點數無法解除任何設定，亦無法回沖任何款項。接到可疑電話，應牢記「一聽、二掛、三查證」的口訣，先聽清楚電話內容，然後確實掛斷電話，再親自撥打165反詐騙專線或本局110報案電話查證，避免遭到詐騙。



小心!!

**電話詐騙！
重要提醒聲明！**

重要訊息 ▶ 近來詐騙猖獗，多益測驗 / 托福測驗不會以電話要求考生操作ATM變更付款程序，敬請小心查證

4 個徵兆透露， 你的健走沒效

圖片來源/shutterstock

■文章出處/Web only 作者/楊心怡

健走是個很好的運動，但很容易走一走就變散步，無法達到運動功效。4徵兆檢視你的健走運動是否有效。

健走的好處多多，而且隨時隨地都能走。健走可以提升骨密度、防失智、減少中風、乳癌風險等，美國大型研究甚至發現，快走比慢跑更能降低血壓、血糖和膽固醇，預防得到糖尿病與心血管疾病的風險。

但重點是，你走對了嗎？健走是和緩的運動，必須走得夠久，並達到一定強度，才能發揮效益，美國紐約個人健身教練與瑜伽老師茱蒂關在《預防（Prevention）》雜誌中提醒，可做自我檢視。

1.你沒有流汗

如果你身體沒有濕到需要換衣服，或是臉部、額頭都沒有冒汗，那麼你很可能並未達到最大心跳率的75~80%，這是最理想的有氧運動的心跳區間。她進一步解

釋，假設你健走30分鐘，你必須有10~15分鐘的心跳率是在這區間內，才能達到運動效能。

2.你還能一邊說話一邊走路

運動時有個伴總是比較不孤單，但要注意，如果你能一邊健走，一邊還能講完一句話而臉不紅氣不喘，那你可能得再增加強度了。

不妨試試快慢交替走。例如快走1分鐘，慢走2分鐘，如此交替進行，不僅有助消耗更多熱量，而且也比較不易受傷。丹麥哥本哈根大學一項小型研究指出，比起健走時保持相同速率，改為「快慢交替」的走法，更可幫助糖尿病患者有效率地控制血糖。

3.你一直覺得沒有看到成效

這是最直接的判斷依據。不過與其因此灰心喪志，不如就當成一項指標，提醒你：該做點改變了！洛杉磯個人教練凱莉

(Sarah Ann Kelly) 建議，不妨將以前一天一次的健走拆成一天兩次；「一天有兩次的時間提高心跳率，將有助增加燃脂效益」。

4.你健走完後不累、不痠痛

沒有痠痛、沒有疲倦感，就表示你的強度不夠。關也提到，不要誤以為健走完不累不痠，就表示你的肌肉很強壯，「即使是平常走路，也應該要會累，才能真正達到運動效果」。建議可以改走上坡，這樣就能在不用加快速度的情況下，鍛鍊到小腿、大腿、臀肌等肌群，同時有效增強心血管功能。

提醒一下，下坡時為了避免膝蓋可能的傷害，步伐要變小。

正確的健走方式如下：

1.選對好鞋

健走雖然是低衝擊運動，但鞋子的避震功能仍然很重要，慢跑和健走的運動方式很接近，慢跑鞋能承受更高的衝擊，因此拿來健走也很合適。其他像質料輕、透氣、柔軟，也都是一雙健走鞋的基本條件。

2.注意姿勢

正確的姿勢可以確保肌肉達到最佳運動量，也可使你移動更快速。幾個要點：抬頭挺胸，保持頸部與肩膀放鬆，雙手微微握拳、手肘彎曲約90度，肩膀前後擺動幅度不要超過耳朵，手臂自然前後擺動帶動步伐。跨步時腳跟先落地，腳掌向前滾動，然後腳尖使力向前推開，腳尖踢出的

幅度勿過大，如此既省力，又能減輕對關節的衝擊。

3.調整速度

健走剛開始的5分鐘內，以緩慢的步伐幫助自己暖身。接下來，稍快的小步伐可以燃燒更多卡路里，試著維持這種速度走個2、30分鐘。骨鬆學會常務理事陳芳萍表示，根據研究，健走速度達每小時4.8~6.3公里，相當於每分鐘90~120步，持續15周就能有效提升總骨密度0.4。不妨以這速度為目標。

4.健走結束記得要伸展

伸展可幫助放鬆肌肉，並加速代謝廢物。

●站姿前彎：

雙腿打開與骨盆同寬，雙手在背後交扣，肩關節往後收，然後身體前傾，頭部儘量靠近大腿，兩手臂往前推。膝蓋微彎，保持彈性，雙腳踩穩地板，臀部儘量往上推。停留10個呼吸。

●下犬式：

四足跪姿預備，臀部上抬，讓臀部、肩膀、手臂一條直線。大腿後側肌肉如果太緊，膝蓋可以微彎，腳後跟儘量往下踩。停留10個呼吸。

■文章出處／康健雜誌210期
作者／呂嘉薰

親愛的，你吃太多蛋白質了！

想讓肌力倍增、線條上身，除了把握空檔多做徒手訓練，從飲食下手，更能事半功倍。不過，許多人以為要長肌肉就是要喝稠稠糊糊的高蛋白飲料或猛吃肉，令台北市立大學運動科學研究所助理教授侯建文和楊氏診所營養師楊承樺啼笑皆非。

運動後，碳水化合物是肌肉合成重要推手，莫忽略

侯建文說，高強度運動訓練會破壞肌肉，需好好修復和增生。所謂的修復即在正確的時間補充正確種類的營養，碳水化合物跟蛋白質不容偏廢，高強度運動後理想的食物組合應為碳水化合物：蛋白質=3~4：1。

「大家都吃太多蛋白質了！」楊承樺說，民眾對碳水化合物的印象停留在「使人發胖」、「不健康」，而過度放大了蛋白質的效果；《囚徒健身2》則指出運動者需要從食物中獲得的東西，不是蛋白質、維生素，而是熱量，但熱量二字似乎變成

一種詛咒，使人退避三舍。

運動後若只吃蛋白質、不吃碳水化合物，易造成肌肉合成效率低落，因碳水化合物會促進胰島素分泌，胰島素是肌肉合成的推手，碳水化合物吃不夠，補充再多蛋白質成效也不好，誤了長肌肉的機會。

楊承樺建議，運動後的人應挑選高GI值食物如白飯、地瓜和馬鈴薯補充熱量；一般人一次蛋白質攝取約20克左右即可，約為80克雞里肌肉所含的量；也可以搭配400cc低脂牛奶或豆漿+2個小三角飯糰，或在附近店家吃碗雞肉絲飯+滷蛋。蛋白、牛奶、豆漿中的蛋白質都很不錯，能提供肌肉生長所需的胺基酸。

可能想問，該在什麼時候吃？侯建文叮嚀，不同時間進食，肌肉吸收的能力也不同。

別以為運動後吃東西會變胖，肌肉合成和吸收的效率在此時最好，應儘快在運動後30分鐘~1小時內吃完，否則養分不見得跑到肌肉，而是跑去脂肪堆積了。

運動前，慎選碳水化合物

反觀運動後要吃高GI值碳水化合物，運動前恰好相反。侯建文說，運動前應攝取GI值較低的食物如糙米、燕麥，並在運動前3~4小時進食完畢，最慢2小時前要吃完。

他解釋，如果太靠近運動時吃下大量碳水化合物食物，易造成血糖波動，導致暫時性低血糖現象如暈眩、氣力減退；血糖也容易在運動初期上升，胰島素開始分泌而抑制皮質醇和腎上腺素（均屬於分解性荷爾蒙）作用，影響運動表現，讓你跑到一半就沒力。

上述這種營養補給方式屬於運動營養的範疇，講究「多吃多動」，關注怎麼花掉熱量、吃什麼進來，可說是前後端都管制。侯建文表示，若你有運動習慣、渴望結實體態，不妨好好遵行運動營養補充原則，能練得更快、更開心；甚至是一般健康成人，也能透過運動營養達到健身強肌的效果。

運動中別過分抗拒鈉！運動飲料DIY，簡單、有效

運動前吃糙米飯，後吃雞肉絲飯。」那運動中呢？運動飲料到底有沒有用？楊氏診所營養師楊承樺指出，國人普遍恐懼「鈉」，因鈉的形象總無法跟腎臟病脫鉤，導致市售運動飲料鈉含量都過少，對需要耐力的運動員來說根本不夠，徒有味道、順口。

楊承樺透露，其實自製運動飲料超簡單，一罐成本不到10元，而且絕對適合運動中想補充水分、保持體力的你。你只要去超市買3樣東西：糖、鹽、水。接著，將80克糖+3.5克鹽+1公升水，就大功告成了！



警大653同學會

■秘書科股長／蔡志慶

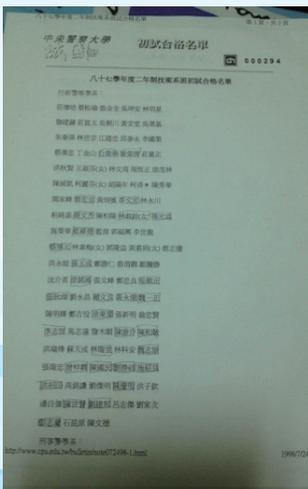
「同學會」一個您耳熟能詳的名詞。但是對警大653而言，這是一個「動詞」。這麼說一定讓您看的一頭霧水。先別急，且讓我細細道來。

近年來受智慧型手機與社群網路普及影響，大部分的手機Line程式裡，通常都會區分有國中、高中、大學、社團…等不一而足的「同學會」群組，這些群組當然也免不了會有一個同學會的Facebook，強化彼此間的感情聯繫。想當然爾，我們警大653亦然，不管是Line(653部落)，或是Facebook(653聯絡站)，始終不減熱情，扶搖而直上。

近些年來，每每Line群組內悉聞653南區、北區或中區同學會定期舉辦同學會訊

息，大都以離島交通不便、勤務無法配合或其他要事耽擱為由，始終無法親身參與而懊惱不已。今年適逢警大畢業16週年，653全區同學會籌備事宜早就熱情展開，「653之16重聚」的Line與Facebook，整天叮叮咚咚，隨時有人上傳資訊。一個上午不看，累積上百封未讀訊息，一點也不足為奇。就我而言，或許是日漸步入中年，特別懷念紅塵往事使然，加上太座「人生難得有幾回，不去可惜會後悔」鼓勵及金城分局543(小白)隊長多方邀約，二話不說便決定踏出參加653同學會的第一步，當下莫名的忐忑期待心情，頓時也湧上心頭。

警大畢業迄今，若能在某個日子闊別重逢，互訴家常，是多麼溫馨的一件事？



▲653緣起的開始



▲永遠的泰哥



▲全區同學會
▶辛苦的籌備同學們



2016年3月26日中午，台中市永豐棧飯店餐廳外迴廊，斗大顯眼的「警大653全區同學會」立牌，直豎恭候著來自全國各地的各路英雄(雌)好漢；當我們魚貫地進入會場報到時，只見韶貞、麗芬、玉奇、宏明等學長姐們，莫不大聲歡呼著，尤其當唸及「歡迎最遠的阿慶---金門高粱有沒帶啊！」時，雖說突然嚇了一大跳，但沒有原來預期的近鄉情怯，真是感動呢！隨後同學們不管退休也好或在職也罷，不管遠來(從大陸專程趕回來的崇敬)或近到，一

時間陸續抵達會場內寒暄，盛況空前。昔日同窗齊聚一堂，當年懵懵懂懂的警大菜鳥們，再見面時，有的人頭髮白了、有的人身材走樣了，許多同學或許因為太多年不見了，一時之間名字與記憶無法配合，竟然無法叫出姓名，現場不時傳出「你是誰？」，這種場景令人覺得好生有趣。老同學見面，自是分外難得，大家皆把握此一難得機會，握手寒暄，一場同學會，少了相互較勁的煙硝味，多了單純的真心相伴，真的讓我體會到“兩情若是久長時，



▲快樂退休的一群

又豈在朝朝暮暮”這句話的含義了。

活動在主持人泰森兄逗趣引言下啟幕，除了邀請永遠的泰哥隊長及毓蘭老師發表感言外，最讓我們眼睛為之一亮且動容的是，本次特別邀請「653之光」師父（已故維安中隊長黃世富）嫂及小朋友們上台，接受653全隊最誠摯的歡呼與致贈紀念牌及簽名T恤。在泰森兄娓娓訴說當年「師父」凜於正義感使然，主動具名檢舉揭發警大弊案的豐功偉業外，並分享引以為傲的自營「653葡萄園」代表意義時，加諸師父嫂描述著「不會感到孤獨，覺得活在这个世界上很有價值。」這番話，氣氛真的急速凝結著，我等莫不黯然神傷於師父的英年早逝，並誓言要替師父好好照料師嫂及小孩們，誠因653是永遠不變的烙記，我們都是一家人啊！猶記得那一年的警大弊案，除了還給諸多落榜同學得以榜示錄取公道外，更讓謝瑞智校長於新生訓練精神訓示時，直呼讚頌說「653是警大有史以來，最『純』的期別。」不知是喜還是悲！

「再會，再會，難分難離在心底！那知時間又經過，不敢說出一句話。」不知不覺，幾個小時就這樣過去了，一群聊不完話題的同窗友情，隨時都有著歡笑的笑容，這種單純的感覺，好久沒如此放鬆，諸多同學莫不感性地表示，自警大畢業以還，結交許多四面八方朋友，認識許多優秀的工作伙伴，但都比不上警大653在校期間同學們的誠摯情誼。今日在這裡，沒有得意和落魄，沒有如意與失意，有的只是真誠的問候和燦爛的笑；今日在這裡，你不用揣測某句話裡的潛臺詞，因為每一句



▲師父種的653葡萄



▲師嫂一加油



▲難忘的同學會

話都像白開水一樣純淨。你也不用提防笑容後面的利刃，因為每一個笑容都像嬰兒似的單純。

「為了健康，去找你的老同學交朋友吧！」我認為人一旦到中年，面對生老病死，心態上會很疲累。尤其卸下生活重擔，頓失重心，需要人際關係支持，有些人退休後沒有朋友、足不出戶，很容易心情憂鬱低落。當我們面對親戚、家人、朋友或同學，總有些悲歡離合，或許曾經偶有尷尬、難過或生氣的情況發生，當下看起來也確實都是不得了的大事，但是時間一久，終究會發現一個道理，那就是「事情是一時的，感情才是一世人的。」事情會過去，吵架會過去，難過也會過去，終究剩下來的不都是友情、親情及愛情。所以如果人一輩子，只能相遇這一次，我們何不好好善待遇到的每一個人呢！藉此奉



▲精巧的紀念鑰匙圈

勸大家，下一次當你接到同學會邀約，先想想美國幽默作家馬克吐溫的話：「20年後，會更讓人後悔的不是做過什麼，而是當初想做而沒能去做的事。」真的，誠摯希望大家多多參加同學會，因為「同學會是最強的回春藥。」去同學會不是責任，而是為了讓生活過得更好，您準備好要迎接同學會了嗎？



▲653團結大合照

心中有法，腳下蓮花

■交通警察隊巡官／余宏智

「警察先生，我要報案，我家的迪克走失了，他是一隻多麼乖巧可愛的小狗啊……」、「警察先生，我的車子被撞了，請您務必幫我找出元凶。」、「警察先生，路上有羊群在奔跑，嚴重影響交通安全了。」這些看似再平凡不過的報案內容，卻往往是每一位報案人面臨最迫切的危機，或許當下所能替他們承受及協助的，往往只有我們這一朵朵「菩薩腳下的蓮花」。

警界曾經流傳過一個笑話，民眾對於警察的期許是「期之則聖；棄之則剩。」簡而言之即是：需要時要以聖人的姿態出現；不需要時拜託別看到警察出現。近日有兩則新聞，讓筆者特別感同身受，其一是高雄三民二分局某員警於告發民眾騎駛機車違規使用手持電話時，遭遇當事人各種冷嘲熱諷，甚至還挑釁執勤員警並將其遭取締之情形錄影丟上網路博取網友同情，唯見該員警始終心若止水，不卑不亢的執勤態度，造成網友的輿論一面倒向執勤中的員警，並極力譴責遭舉發之當事人。其二則是本局某位有守有為之同仁，見其轄內國中〈小〉學生翹課、不喜讀書等，遂拋磚引玉並為善不欲人知於轄內冷飲店放置新臺幣5,000元，告知店家若有國中〈小〉學生考試考100分，就可以憑考卷來換取飲料一杯……。上述兩種作為，一是警察對於公權力之展現；一則為警察對於社會積極的奉獻，均是對於警察形象有正面提升之作用，更是落實「身在公門好修行」的最好證明。證嚴法師曾比喻警察一職「如同菩薩腳下的蓮花」，雖然平凡卻能

無所不在，為菩薩分擔人間事、為百姓處理世間苦；秉持著心中的正義、維護國家的法律。雖偶有不肖員警暗渡陳倉、中飽私囊，但大多數的同仁卻是兢兢業業、盡忠職守，值得肯定。

本局執行交通守望勤務自年初至今已逾半年，在本局全體同仁共同努力之下，多數民眾都對之相當有感，相信警察的存在不僅是干涉取締，更有勸導告誡等多種手段，但目的只有一個：教導民眾正確及安全的駕駛行為，並有效降低車禍發生。然而對於未嚴重危害交通安全、秩序，且情節輕微，以不舉發為適當者，交通勤務警察或依法令執行交通稽查任務人員得對其施以勸導，免予舉發，相關法條於「違反道路管理事件統一裁罰基準及處理細則」第12條均有相關態樣。故警察人員盡教民之所能，導民之所正，不僅是三作牌之「作之君、作之親、作之師。」更是吾等身為警察人員教導人民正確的法律觀念及實現法治精神最佳的註解。然「君子務本，本立而道生」，觀其所本，我們唯有強化「交通工程改善、交通宣導教育及交通執法干涉」等手段，勸導及舉發並重，方能對於交通狀況有所改善，請同仁務必忍耐辛苦及寂寞，放下成見及固執，讓各位的努力如同菩薩腳下的蓮花，平凡無華卻又滿室清香，相信有朝一日，我們的努力會開花結果，我們的政策會獲得民眾支持，藉著每位同仁的一小步，成就金門交通前進的一大步，交通警察隊與各位同仁共勉之。

生活簡單過

■ 金城分局所長／何雪珍

現代人面臨快速變遷、競爭激烈、生活忙碌、人情冷漠、精神空虛，容易感受到種種壓力的存在。警察工作尤然，面對排山倒海、日新月異的社會治安或交通事件，工作的面向變得無所不包，無所不為，加諸工時冗長且不固定，家庭生活及健康往往無法兼顧，多重壓力顯得越來越無奈及鬱卒。根據健康人生聯盟(2006年)曾公布的一項警察壓力調查結果，高達96.2%的警察人員曾經感受到壓力，85.5%警察的壓力來源為工作壓力、其次為經濟(39.1%)和家庭(38.5%)。其中值得注意的是，將近一成(9.2%)警察人員的壓力強度，已到達需要接受心理或醫療專業協助的程度，實不容輕忽或視而不見。

近日趁休假之便，有幸前往屏東拜訪潘督座(本局前主任秘書)及勝男兄(本局前金城分局偵查佐)，全家一起徜徉於渠等自主規劃的農舍山林裡，只見鵝羊群走棧道，彩蝶飛舞林間，魚兒悠游小潭，品嘗濃郁茶香，煞是讓人放鬆且稱羨啊！當下嘗問勝男兄在面對警察工作壓力時，如何自我排解時，答說如果人體像「彈簧」，壓力就是「外力」。當外力超過彈簧的彈性限度時，彈簧會發生永久變形甚至斷裂；當壓力超過人身心的極限，就會出現身體加速老化、精神衰竭、情緒崩潰的情形。有句話說，「休息是為了走更長遠的路。」所以渠在金門服務時，除逐日常保笑顏、正面出發，抱持「身在警界好

修行」認真工作外，平日放假或勤餘，大都用「生活簡單過」心境以對，不管一碗泡麵或一杯清茶，讀一篇文章或拔一棵央草，摒除惡質的飲酒交際文化，放逐寄情在喜愛的簡單生活中，生活越簡單就迷人，人心越簡單就幸福，乃人生一大樂事啊！勝男兄真的是「黑瓶裝醬油」（真的看不出來他平日「散散」的謎樣），頗有「聽君一席話，勝讀萬年書」之憾啊！

在旁身為督察的潘督座深有同感表示：「總感覺目前不快樂的警察非常多，不管公事或私事，若他們遇到困難或疑惑，不知道找管道宣洩，生氣只會悶在心裡，時間一久，情緒影響身體，就會出現心悸、失眠等問題，確實是警政管理一大問題。所以在督（慰）勤時，他時常要求各級幹部，要多觀察並關心悶悶不樂的同仁，適時給予鼓勵、關心，否則警察爆發情緒時是非常危險的。」「太多的外在東西充斥於警察工作之間，以致警察同仁們時常遮蔽了存在於內在中的簡單，因此輕鬆生活離同仁越來越遠。事實上，生活需求越

是簡單，對自己造成的負擔越是減少，每一個人人都應該挑選一條最好也最容易執行的路走下去，才能真正做到(好)所謂的退休生涯規劃。」潘督座看似簡單的「警察真難為，生活簡單過。」一句話，充滿無限禪機，說是容易但做起來確是百般困難，真的深深觸及到內心深處，那一抹自我未來何去何從的「恐懼感」。

猶記得《湖濱散記》(Walden, or life in the woods)的作者梭羅，他曾隱居到森林裏，用雙手找尋食物及糶水，自己種菜過活，大部分時間閱讀經典名作，在靈性的世界自得其樂；沈靜享受大自然的音樂饗宴；山林間單純的人們相伴，還有不請自來的山禽鳥獸，真可說是「德不孤，必有鄰」。在回歸自然的生活裏，梭羅重新檢視自我存在的價值、環境被破壞的根由、政治社會不安亂象的探源，他發現皆可歸因於窄狹的思維及複雜的心靈作祟，也因此奉「生活簡單就是美」為圭臬，展現了一種「撇開了才能得著」、「在複雜中求簡單」的生活態度。但是要如何活得



▲寧靜且充滿禪意的農舍



▲勝男兄經營農舍一景

「簡單而又有品味」呢？梭羅主張要學習剔除不必要的文明包袱，以「人生如戲」的態度享受人生，領會到「生活簡單就是美」，才能談心靈的改造。也唯有當人們過著從容又理智的簡單生活時，才能區分「變」與「不變」、「永恆」、「剎那」的事物。透過簡樸的生活體會，不要高估物質的價值，要日日更新的是心靈的粹勵精進，不可淪為「文明奴隸」、「玩物喪志」，反被「物質」所綑綁。

確實如此，眼前警察工作真的難為，壓力真的很大，搶退休的人也真的很多。然生活如何簡單過，我認為端乎一心，著實毋庸去羨慕官大官小、有錢沒錢，只要把自我本分及身心健康做(顧)好，踐履所謂「存好心、說好話、做好事」三好活動，心無罣礙則自當無罣礙故，這就是最簡單的生活了。嚴長壽先生《做自己與別人生命中的天使》書中有段話：「人生的成功端看自己如何界定它的意義，可能你覺得

今天完成一件像騎單車環島的夢，就是一個成功，然後下個階段你又完成了一個自己想實現的計畫，那又是另一個成功。」所以，如果心簡單，那麼這個世界也就簡單。在此奉勸各位學長姐們，面對當下繁忙、快速、講求效率的步伐裡，就請大家暫時放慢腳步節奏，少一些煩憂，多一點快樂，以最單純、簡單的動作，來迎接最簡單的生活吧！



早安健康

如果心簡單, 那麼這個世界也就簡單。
少一些煩憂, 多一點快樂, 簡單生活。



我的拍片初體驗

■督察科警員／盧俊傑

微電影「拿著菜刀也中槍」側寫

內政部警政署鑒於同仁於街頭執法可能遭遇各種情形，對於「用槍時機」、「攔檢拒捕」、「聚眾鬧事(伸張公權力)」等實際執勤所面臨狀況，蒐集分析過去案例，如用槍樣態、街頭飛車搶奪、攔查不停、攔檢拒捕、聚眾砸毀商家與鬥毆等，跳脫以往以教科書理論式的教學，設計情境模擬之教學訓練方式，利用影片模擬實際執勤狀況及實際操作練習等生動與臨場方式，訓練同仁面對模擬情境之狀況處置與應變方式，並可以「正確」及「錯誤」處置案例，讓同仁加以判斷，提升執勤技巧及應變能力，特訂「鼓勵員警自製街頭執法教育訓練優良影片甄選實施計畫」，由各直轄市政府警察局、各縣(市)政府警察局(不含連江縣警察局)、臺灣警察專科學校，至少需擇其中1項或1項以上主題參加。



員警用槍時機探討
—拿著菜刀也中槍

製作單位：金門縣警察局

▲本片封面照

為此，經副局長召開會議討論，囿於時間緊迫，決定由本局一群志同道合且演藝細胞豐富之士臨危受命的組成了製片小組，在缺乏預算補助，攝影器材、軟體與較高階的電腦均自備的困境下，接下了微電影：員警用槍時機-「拿著菜刀也中槍」的製作，看似短短8分鐘30秒的影片，就花了製片小組3個星期的心血，相較於花個二百多元到電影院吹冷氣看電影，真的是一件幸福的事。

製片小組成員都是第一次拍電影，成員太虛哥雖然以往有簡單的照片處理底子，但單就畫面來看，「影片」跟「平面照片」元素：色調、光線、對比、飽和，大致雷同，伙伴們在很短的時間內構思腳本，依照主題，想想自己影片的大概內容要放些什麼，以此類推邊演邊想的繼續推

演出想拍的畫面，整體的大方向就是要合乎警政署的計畫要求，並兼為觀光立縣的金門特產行銷。

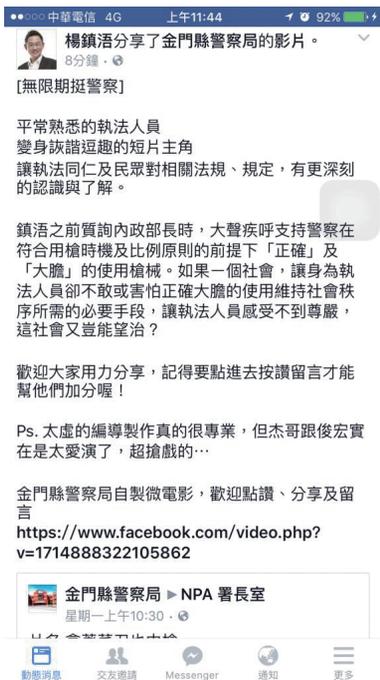
實際上場拍攝後，才發現拍電影真的是一門專業，不是想像中的簡單！影片除了平面這一個基礎，還得再加上了運鏡穩定度、演員動作與口白、聲音、週遭環境、畫面的控制、光線變

化……等等，都是平面攝影不會碰到的東西。

第一幕先拍攝老鳥警察與菜鳥巡官的對話(兼具行銷金門特產貢糖)，接著到珠山聚落附近戶外拍攝第二幕男女主角酒後蛇行與員警盤查開槍的場景(行銷金門砲彈菜刀)，這二幕的畫面，光是加入攔車需要的哨音、員警使用槍枝的槍聲、新聞主播播報新聞的畫面與影片結合，就花了許多的時間下載、轉檔、分割、修剪、匹對、字幕，扼殺了不少腦細胞，經過連日不斷的將毛片上傳至LIEN的群組與製片小組討論與修正，最後決定至餐廳拍攝大家津津樂道的「禿頭公會」這幾個場景，來行銷金門的金雞母「高粱酒」及金門庶民的餐

飲文化。拍完後，又是連日埋首在電腦前剪輯、後製、修正、群組討論，最後為了影片連貫性，再找男、女主角補拍男女主角翹腿聊天的開場畫面與死者家屬的傷心哭訴情節，並由最具說服力且具有律師高考及法學博士候選人的法律專家，也為本片犧牲色相的男主角賴俊宏秘書，穿著西裝出來為大家對本片的用槍時機適法性講解，有著畫龍點睛之效。

終於，影片經過小組們廣泛討論，修正缺點後輸出成檔案，經過本局各級長官層層審核，一致支持代表本局參賽，本文投稿之時，雖然影片評比結果尚未出爐，但臉書上正面的熱烈分享、留言反應與按讚，已經為本片給了最棒的掌聲。



▲連立法委員都出面力挺



▲製片小組在群組踴躍討論



▲來自臉書熱烈的迴響



▲精心打造未開鋒的金門砲彈鋼刀

註：

- 1.本片辛苦的製片小組成員有鬼才益杰、犧牲色相的法律顧問兼男主角俊宏、最佳女主角明薇、老鳥警察啟成、菜鳥巡官謝嚴、獻良策的智銘、禿頭公會群樹、有勝及只適合在幕後執鏡、後製修片的太虛哥。
- 2.文末要特別感謝金門縣觀光特產協會理事長王建順(王大夫一條根總經理)對本片的支持及建議，還有金合利鋼刀總監吳增棟為本片精心打製未開鋒的道具菜刀，讓拍片過程更為順利。

金門警光會館乾淨舒適



本館提供自行車借用服務